

Escapade découverte de la rando raquettes (Vercors)

21 et 22 janvier 2023

Niveau : Facile + -▲▲ - Gîte - Itinérant raquettes - Portage

10 places - Ouverture des inscriptions: 17/11/22

Avec son altitude idéale et sa diversité de paysages, le Vercors est l'endroit rêvé pour découvrir la raquette à neige. Alors... raquettes aux pieds, partez !

Nos journées sont calculées pour s'initier en douceur dans un paysage magnifique situé au cœur du parc naturel du massif du Vercors.

La découverte n'empêchant pas les défis, nous avons rendez-vous avec une grande variété de terrains : sommets, crêtes, balcons, en alternance avec une belle couverture craquante de prairies sapinées.

Attention nous sommes au top maximum du niveau facile avec un petit dépassement de 500m de marche le dimanche, raison pour laquelle la sortie est en Facile « + ». Et, 5h de marche dans le froid cela reste physique, il faut être en forme !

PROGRAMME :

Rendez-vous samedi matin sur le quai d'arrivée du train à la gare de Grenoble à 10h15.

Un taxi nous conduira sur le Plateau du Vercors.



1 : En route pour le Tremplin olympique !

Dépose à Méaudre pour rejoindre le GR des Quatre Montagnes qui nous conduira sur la butte des Buissonnées (1092m) suivie d'une belle ligne de crête pour finir au Belvédère des Tremplins (1200m).

Descente sur Autrans.

Demi-pension au Manoir aux Lauzes.

Distance étape : 8,5km, 4h de marche environ, dénivelée cumulée +310m / -240m.

J2 : Escapade dans les contreforts de la Roche de Méaudre

Longue balade en prairies et forêts. Au programme, alternance de sentes et routes forestières, Trou-qui-souffle, refuge des Feuilles, combettes.

Descente sur Méaudre.

Bus à Méaudre pour le retour sur Grenoble.

Distance étape: 10,5km, 5h de marche environ, dénivelée cumulée +330m / -370m.

- ✓ **Ce programme indicatif n'est pas contractuel.** L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.
- ✓ **Niveau physique F (Facile) + :** « Randonnée accessible à toute personne en forme physique normale ». Critères indicatifs : max 5h de marche, 400m de dénivelée, 10km de distance (vitesse de progression limitée par l'enneigement) ».
Attention nous sommes au top maximum du niveau facile avec un petit dépassement de 500m de marche le dimanche, raison pour laquelle la sortie est en Facile « + ». Et, 5h de marche dans le froid cela reste physique, il faut être en forme !
- ✓ **Niveau technique ▲▲ :** « Randonnée évitant les accidents de terrain importants et les pentes à forte déclivité (sauf peut-être de courts passages un peu plus raides et/ou de courtes traversées de pentes raides). Le terrain peut être partiellement mêlé de rochers. Danger de glissade. Accessible avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis».

HÉBERGEMENT : Nuitée en demi-pension au Manoir aux Lauzes situé à Autrans (chambres à plusieurs lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis, linge de toilette non fourni).

TRANSPORT : Le transport Paris / Grenoble n'est pas inclus dans les frais de la sortie. Il y a encore des tarifs raisonnables, faites vite !! Suggestion :

ALLER: samedi 21 janvier Paris gare de Lyon 7h09 pour Grenoble 10h13.

RETOUR: dimanche 22 janvier 19h30 gare de Grenoble pour Paris gare de Lyon 23h07 (personnellement je prends celui d'après qui est bien moins cher).

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL A EMPORTER : sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager ! Exemple de liste mémo :

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige
- Paire de bâtons de marche AVEC RONDELLES A NEIGE
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle et sonde **NON OBLIGATOIRE / SUGGERÉ POUR CEUX QUI SOUHAITENT S'ENTRAÎNER**
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3 minima) avec protections latérales
- **Gourde et/ou thermos 1,5l minima**
- Canif / cuillère
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Gants (**pensez à une 2de paire pratique lorsque la première est trempée...**) et bonnet
- Chaussettes chaudes

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire / Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès ?
- Masques et gel hydroalcooliques ?

VIVRES

- Petit-déjeuner du samedi matin, pique-nique des midis et plusieurs en-cas .

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces / chèques

- Chaussures de montagne (bonne imperméabilité / en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- Guêtres
- Change pour le soir
- Carte Bleue
- Billets de train

Partez léger mais en sécurité !

COÛT PRÉVISIONNEL : 125€ à régler lors de l'inscription. Ce montant inclut la demi pension au gîte, les trajets en taxi et bus, les frais d'organisation (transport, trousse de secours,...) et les frais administratifs du club. Restent à votre charge notamment les petits déj et repas du midi, les en-cas et boissons diverses, ainsi que le transport SNCF.

INSCRIPTION :

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Les places seront attribuées à partir du jeudi 17 novembre 2023 selon [les règles de priorité du club](#).

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

CONDITIONS SANITAIRES :

Nous espérons tous bien sûr pouvoir effectuer cette randonnée et que les conditions sanitaires ne nous obligent pas à l'annuler. Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Il vous est demandé d'être particulièrement vigilants aux gestes barrières, à ne pas rejoindre le groupe si vous présentez des symptômes du Covid et à vérifier votre assurance sur cet aspect



Pour en savoir plus :

Carte TOP 25 IGN 3235OT

Au plaisir de vous rencontrer !