

## Neige craquante et bain nordique (Vercors)

11 et 12 février 2023

Niveau : **Moyen** - ▲ ▲ - Refuge - Itinérant raquettes - Portage

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

***Raquettes aux pieds, partez !!***

***Une sortie calculée pour s'initier en douceur aux raquettes dans un paysage magnifique situé au cœur du parc naturel du massif du Vercors.***

***La découverte n'empêche pas les défis avec au rendez-vous une grande variété de terrains : sommets, crêtes, balcons, en alternance avec la couverture craquante des prairies sapinées.***

***Bain nordique pour les plus téméraires !***

***NÉCESSAIRE D'EMPORTER SON DUVET.***

### **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.



### ***J1 : De la Brèche au Bec de l'Orient***

Dépose au parking de La Sure. Balade sur les sentes virevoltantes du bois à la rencontre de la Grande Brèche et du Pas de La Clé (1509m).

Demi-pension au refuge de Gève. Option bain nordique : grand baquet d'eau 5 places en extérieur chauffé à 40° au feu de bois (supplément 8€ pour une séance de 30mn à régler sur place) .

***Distance étape : 9km, 4h10 de marche environ, dénivelée cumulée +460m / -450m.***

## **J2 : Escapade dans les contreforts de la Molière**

Longue balade en forêt. Au programme alternance de sentes, routes forestières, combettes, ligne de crête et vue panoramique !

Bus à Autrans pour le retour sur Grenoble.

**Distance étape: 12km, 5h40 de marche environ, dénivelée cumulée +530m / -780m.**

- ✓ **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 M (Moyen) :** « Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes familiarisées avec la randonnée en montagne. Critères indicatifs : 5 à 7h de marche, 400 à 800m de dénivelée, 10 à 15 km de distance (progression limitée par l'enneigement)».
- ✓ **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 :** Nous serons accueillis en demi-pension au refuge de Gève. Nuitée en dortoir.

Attention, pas de ravitaillement à proximité + vous devez vous munir de votre duvet et votre serviette de toilette.

**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 11 février Paris gare de Lyon 7h09 pour Grenoble 10h13.

RETOUR: dimanche 12 février 19h30 gare de Grenoble pour Paris gare de Lyon 23h07 (personnellement je prends celui d'après qui est moins cher).

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

### **MATERIEL 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 À NEIGE
- **Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle et sonde NON OBLIGATOIRE / PROPOSÉ POUR CEUX QUI SOUHAITENT S'ENTRAINER**
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3 minimum) 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
- Chaussures de montagne (bonne imperméabilité / en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)

### **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 ?
- Masque et gel hydroalcoolique ?

### **VIVRES**

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

### **PAPIERS**

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces / chèques
- Carte Bleue
- Billets de train

**Partez léger mais en sécurité !**

- Guêtres
- Change pour le soir

**COÛT PRÉVISIONNEL :** 130€ 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 2022 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 !**