

# Objectif GR - cycle d'initiation à la rando itinérante

du vendredi 31 mai 2024 au lundi 3 juin 2024

Organisateurs : [Solenne Billard, Manon Dolbakian](#)

Niveau : **Moyen+ ▲▲**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Bivouac

Tu veux te lancer dans un GR cet été ? Tu ressens l'appel du bivouac mais tu ne sais pas trop par où commencer ?

Ce mini-cycle t'es destiné. Il te permettra de réviser les indispensables, de la préparation de l'itinéraire à la constitution du sac idéal.

Au programme, 3 ateliers pour préparer ensemble une sortie de 4 jours sur un vrai GR\* à la recherche de bivouacs de rêve en montagne.

\*Il est tout à fait possible que nous emprunions des sentiers non labellisés "Grande randonnée" !



Sortie accessible aux pratiquant.es initié.es qui souhaitent évoluer dans leur pratique de la randonnée itinérante et du bivouac, ouverte aux débutant.es en bivouac.

Une bonne condition physique est demandée, ainsi qu'une pratique régulière de la randonnée et une première expérience de la randonnée en montagne avec portage (8-15kg). En cas de doute, n'hésitez pas à contacter les encadrantes.

Etapas moyennes de 15km / 1000m de dénivelé par jour.

## Niveau et esprit

Dans ce mini-cycle, nous mettrons l'accent sur les fondamentaux de la rando itinérante.

Cependant une belle dose de bonne humeur, de sens du collectif et d'esprit d'aventure vous sera demandée.

## Participation aux frais

**20 €**

**Incluant** : les frais d'organisation du club et les frais collectifs (carte IGN).

**N'incluant pas** : le transport, les repas, les en-cas et boissons et les transports sur place.

# Transport

Train conseillé

**Aller** : Départ jeudi 30 mai à 20h51 de PARIS GARE D'AUSTERLITZ. **RV à l'entrée du quai à 20h30.** Arrivée vendredi à 08h38 à BRIANÇON.

**Retour** : Départ lundi 3 juin à 19h58 de BRIANÇON. Arrivée mardi à 07h53 à PARIS GARE D'AUSTERLITZ.

Nous vous conseillons d'effectuer une réservation annulable avant l'inscription définitive.

## Hébergement et repas

Nuitées en bivouac. Tous les repas sont à prévoir par les participant.es.

Il sera possible d'envisager de mettre en commun du matériel ou des repas.

Prévoir un système de filtration pour l'eau (pastilles ou filtre).

## Programme

**\* 3 ateliers en soirée (Paris, 14, 23 et 29 mai) :**

- choisir son itinéraire
- préparer son sac & alimentation
- météo et conditions sur le terrain

**\*4 jours de rando-bivouac dans l'Ubaye ou tout autre massif proche de Gap-Briançon en fonction du niveau d'enneigement.**

- orientation sur le terrain
- bons comportements en milieu montagnard & bivouac.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire, espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de marche avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 35 à 45 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation

- 4 pique-niques, 3 repas du soir, 3 petits

déjeuners, encas,

- Eau pour la première journée,
- Réchaud (prévoir du carburant/gaz pour 6 repas), briquet,
- Popote légère 1 ou 2 pers,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, assiette ou bol.

### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.
- Sac poubelle (pour vos déchets et ceux que nous ramasseront pour laisser les sites plus propres après notre passage)

### Vêtements

- Tee-shirt ou haut technique (première couche),

- Vêtement à manches longues de type seconde couche technique au besoin,
- Pantalon,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

## Pluie ou froid

- Polaire ou doudoune chaude (seconde couche)
- Vêtement de pluie : veste imper-respirante ou cape de pluie (3e couche imperméable)
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout" si besoin,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Collant pour la nuit,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

## Sécurité

- Petite pharmacie personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau ou filtre à eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale/avec piles chargées.

## Nuitées

- Sac couchage 0° confort,
- Matelas compact, si possible légèrement isolant,
- Tente de bivouac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),

S'il vous manque du matériel, dites-le nous : nous verrons s'il est possible de mutualiser ou trouver des solutions de prêt, de location ou des occasions.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, 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. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 19 avril 2024** 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.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 23/05/24 si un effectif minimum de 4 inscrits n'est pas atteint.