



Martine Cante
courriel par le KiFaiKoi
Tel : 01 47 91 54 97
port : 06 10 74 52 86

Jean-Charles Ricaud
courriel par le KiFaiKoi
Tel : 01 69 31 41 09
port : 06 72 20 85 29

Michel Lohier
courriel par le KiFaiKoi
Tel : 01 42 37 90 74
port : 06 12 62 14 53

Thierry Maroger
courriel par le KiFaiKoi
Tel : 01 30 70 85 84
port : 06 87 13 22 10

FICHE TECHNIQUE

Trois jours de rando multi-niveaux – Réf : 16-RW 64

Date : du vendredi 24 au dimanche 26 juin 2016
Nombre de personnes : 31 (y compris les 4 organisateurs)
Début de validation des inscriptions : le 18 mars 2016

*Sur le plateau du Vercors, un hébergement confortable au coeur d'un village préservé.
Voyage en TGV aller et retour.*

Vendredi 24 juin

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux «Relay» à 10 h 42**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Grenoble est à la charge et à l'initiative de chacun. A titre indicatif, il y a un TGV pour Grenoble, départ de Paris-Gare de Lyon le 24 juin à 7 h 41, arrivée à 10 h 42.

Un car nous attendra pour nous emmener à Autrans, sur le plateau du Vercors.

Après avoir déposé nos affaires au centre d'accueil de groupes AFRAT et pris notre pique-nique, plusieurs randonnées s'offrent à nous, de niveaux différents, selon notre forme, notre envie, la météo ...

Repas du soir et nuit au centre (chambres à 2, 3 ou 4 lits avec salle de douche, draps et couvertures fournis, linge de toilette non compris).

Samedi 25 et dimanche 26 juin

Après un petit-déjeuner pris au centre, chacun choisira sa randonnée pour la journée.

Dimanche soir, le car nous ramènera à la **gare de Grenoble pour 19 h**.

Le voyage de retour à partir de Grenoble est à la charge et à l'initiative de chacun. A titre indicatif, il y a un TGV pour Paris-Gare de Lyon, départ de Grenoble le 26 juin à 19 h 16, arrivée à 22 h 19.

Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu, sportif) et sur divers types de terrains seront proposés chaque jour. Nous pourrons marcher dans le calme ombragé de la forêt de sapins, traverser des passages rocheux dans les lapiaz ou profiter de vues lointaines grandioses. Une sortie sera spécialement conçue pour l'apprentissage de l'orientation.

Possibilité de changer de groupe chaque jour à volonté.

Ces parcours sont accessibles au minimum aux personnes en bonne condition physique pratiquant régulièrement la marche.

Niveau	Durée de marche effective	Dénivelé de montée	Allure de marche en terrain plat	Allure de montée
Facile	< 5 h	< 750 m	3,5 km/h	300 m/h
Moyen	< 7 h	< 1000 m (1200 m en M+)	4 km/h	350 m/h
Soutenu	< 9 h	< 1500 m	4,5 km/h	400 m/h
Sportif	Au delà			

Equipement indispensable

Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au centre. Un petit sac à dos suffit.

- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram)
- deux bâtons de randonnée
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)
- cape de pluie
- pantalon de randonnée
- gourde
- trois pique-niques de midi et plusieurs en-cas (possibilité de les acheter sur place).
- sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastique (pour emballer les affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- tenue de détente avec chaussures légères pour le soir et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

et pour le soir :

- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 140 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en car, les deux nuitées en demi-pension, les frais du CAF île de France, une participation aux frais des organisateurs.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, les 3 pique-niques du midi, les boissons supplémentaires éventuelles.

Verser **140 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.