

FICHE TECHNIQUE

Raquettes en Vercors – Réf : 18-RQ03

Date : du samedi 13 au dimanche 14 janvier 2018

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : $\Delta\Delta$

Nombre de personnes : 12 (y compris l'organisatrice)

Début de validation des inscriptions : 3 octobre 2017

Autrans, c'est un charmant petit village au nord du plateau du Vercors. Et quand on monte sur les crêtes, on a une vue magnifique sur toute la chaîne des Alpes, jusqu'au Mont Blanc !

Vendredi 12 janvier :

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 21 h 54**, 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 départ de Paris-Gare de Lyon à 18h49, arrivée à Grenoble à 21h54.

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans. Il est recommandé d'avoir déjà pris le repas du soir dans le train.

Nuit à l'AFRAT (chambres à deux ou trois lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis, linge de toilette non fourni).

Samedi 13 janvier :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place. Les raquettes pourront être louées sur place.

Randonnée vers la crête de La Molière pour ensuite redescendre sur Autrans par la combe Payraud.

Belle vue panoramique sur la chaîne des Alpes.

Dénivelé cumulé de montée : 700 m ; distance totale : 12 km.

Nuit à l'AFRAT en demi-pension.

Dimanche 14 janvier :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers la cabane de Nave et le Bec de l'Orient.

Dénivelé cumulé de montée : 650 m ; distance totale : 15 km.

En fin d'après-midi, un mini-bus nous ramènera à la **gare de Grenoble pour 19h** environ.

Le voyage de retour jusqu'à Paris est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de Grenoble à 19h16, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h19.

Sortie accessible aux débutants à raquettes, ayant déjà pratiqué la randonnée en montagne au moins l'été. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.

Équipement indispensable : Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte. Un petit sac à dos suffit.

raquettes et bâtons munis de rondelles neige. Possibilité de les louer sur place pour 7€ par jour.

chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastiques pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)

guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable)

gants chauds et imperméables

bonnet

sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)

vêtement chaud (type veste polaire)

vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)

pantalon de randonnée hivernale

gourde ou thermos

pique-nique du vendredi soir dans le train.

sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastiques (pour emballer les affaires en cas de grosse pluie)

frontale ou lampe de poche

lunettes de soleil et crème solaire

petite pharmacie personnelle

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)

matériel de sécurité : **DVA, pelle et sonde** (Le terrain est peu exposé aux risques d'avalanche, mais il est de règle que chaque participant soit équipé de DVA/pelle/sonde et en connaisse l'utilisation de base).

Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

et pour le soir :

nécessaire de toilette avec serviette légère

bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Sortie préparatoire d'entraînement au DVA/pelle/sonde : Pour apprendre à se servir de ce matériel, il est fortement conseillé de se rendre à la sortie du samedi après-midi 2 décembre au parc de Sceaux (voir Espace Membre).

Dépense totale à prévoir : 135 € par personne.

Cette somme comprend : les trajets en mini-bus, les deux nuits à Autrans, un repas du soir et deux petits-déjeuners, les frais du CAF Île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, le pique-nique du vendredi soir et ceux de midi, la location éventuelle du matériel.

Verser **135 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France. Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation. Voir le détail dans le processus d'inscription et demander le dépliant au Club.