

FICHE TECHNIQUE

Raquettes à Autrans avec professionnel – Réf : 23-RQ01

Date : du vendredi 13 au lundi 16 janvier 2023

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

Nombre de personnes : 13 (y compris l'organisatrice)

Début de validation des inscriptions : 4 octobre 2022

Autrans est un charmant petit village du Vercors. Le temps est en général clément et il y a très peu de risque d'avalanche. Si on monte sur les crêtes, le dénivelé est modéré mais le paysage est magnifique sur toutes les Alpes !

Vendredi 13 janvier :

Rendez-vous **DANS la gare de Grenoble, devant le tabac - magasin de journaux, à 11h30.**

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 7h39, arrivée à Grenoble à 11h30 (avec changement à Valence TGV).

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans.

Nous pique-niquerons dans la salle hors-sac et nous pourrions louer au village des raquettes et des bâtons pour les participants qui n'en ont pas.

Randonnée d'après-midi et prise de contact avec l'accompagnateur professionnel qui nous encadrera pendant 3 jours 1/2.

Installation pour trois nuits au centre d'accueil AFRAT (dortoirs à deux ou quatre lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis, linge de toilette non fourni).

Samedi 14, dimanche 15 et lundi 16 janvier :

Le pique-nique de midi pourra être acheté au village.

Randonnée encadrée par un professionnel. L'accompagnateur choisira chaque jour une rando adaptée à la météo et à l'enneigement et aura constamment à cœur de nous faire découvrir le milieu montagnard, le patrimoine, les traces et indices de vie des animaux.

Dénivelé de montée entre 400 et 800 m ; Distance totale entre 10 et 15 km ; Durée effective de marche entre 5 et 7 h.

Lundi en fin d'après-midi, un mini-bus nous ramènera à la **gare de Grenoble pour 18h30** 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 18h46, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 21h49 (direct).

Sortie accessible aux débutants à raquettes ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre en montagne.

Equipement indispensable : *Ces quatre jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte. Un sac à dos pour la journée suffit.*

- raquettes et bâtons munis de rondelles neige. Possibilité de les louer sur place pour 6 € 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 midi.
- 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) **inutile**

et pour le soir :

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

Chacun devra être en règle avec les mesures sanitaires en vigueur au moment du départ.

Dépense totale à prévoir : 325 € par personne.

Cette somme comprend : les trajets en mini-bus de Grenoble à Autrans, les courts trajets en taxi sur place, les prestations de l'accompagnateur en montagne, les trois nuits à Autrans en dortoirs, les repas du soir et les petits-déjeuners, les frais du CAF Île de France.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, les pique-niques du midi, les boissons, la location éventuelle du matériel.

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du 4 octobre 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.