



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Raquettes en Vercors



Niveau du séjour 1 facile,
votre pratique du sport est
occasionnelle... Une fois tous
les 10 du mois !

LES POINTS FORTS
Gîte au milieu des champs de
neige
Les hameaux oubliés des
Coulmes

Sur le secteur des 4 montagnes nous partons découvrir les vastes espaces enneigés. Nous installons nos affaires dans notre gîte échoué en pleine nature. Au coin du feu nous profitons du calme de la montagne et de la chaleur du gîte lorsque la nuit est tombée. En journée cols, sommets et crêtes boisées nous attendent pour ce périple de 3 jours au grand air. Nous pourrons un soir, pourquoi pas, admirer la montagne la nuit en effectuant une courte rando nocturne à l'heure où les lumières des villages de Lans en Vercors et Villard de Lans s'illuminent.

Jour 1 transfert depuis Grenoble jusqu'au point de départ. Il est important d'arriver en tenue de randonnée ou de pouvoir se changer rapidement. Les Crêtes de Charande 1709 m. Depuis les Aigaux nous empruntons une belle piste forestière pour rejoindre les alpages de la Molière puis nous montons admirer la vue sur la grande crête de Charande. (+ 500 m - 4 h). Transfert au gîte, 15 minutes de montée. Installation

Jour 2 Le Pic Saint-Michel 1966 m. Ce sommet constitue un belvédère unique sur le Vercors et les montagnes du Dauphiné... Tout en bas Grenoble s'agite ! Nous partons raquettes aux pieds et remontons la vaste combe qui nous conduit au sommet. (+ 500 m - 2 h). A la tombée de la nuit si vous souhaitez nous pourrons arpenter la crête des Suifs juste au-dessus du gîte pour admirer la montagne en hiver.

Jour 3 Belvédère de la Goulandière 1000 m. Aujourd'hui nous partons sur les traces des anciennes fermes du Vercors. Jusqu'en 1920 vivaient encore sur la partie orientale du plateau des Coulmes des familles dans les fermes et hameaux isolés sans source ! Nous continuerons jusqu'au belvédère pour admirer les grand plateaux du Sud Vercors et les profondes gorges de la Bourne. (+ 300 m - 4 h 30). Transfert à Grenoble. Fin de séjour.



*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
9 h 30 gare de Grenoble	17 h 30 gare de Grenoble
Accès	
<p><u>par le train :</u> TGV depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Grenoble 6h40/9h34 Retour : Grenoble/Paris gare de Lyon 17h32/21h35</p> <p><u>par la route :</u> Accès par autoroute depuis Lyon 1 h 15 ou Chambéry 45 minutes, Paris 6 h</p> <p><u>par avion :</u> Aéroport de Saint Etienne de St Geoirs ou aéroport de Saint Exupéry + navette</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 8 personnes	Accompagnateur en montagne	gîte chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> *ensemble raquettes à neige et bâtons 11,4 € pour les trois jours *sur-chaussure 5 € pour les 3 jours, à mettre par-dessus des chaussures de randonnée d'été *location coque plastique (étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
* 23 au 25 janvier 2004	250€ (hébergement 105 €, encadrement 106 €, 14 € transport, frais de gestion 25 € / base 4 personnes) Supplément 3 personnes + 30 € par personne

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o chaussures de trekking ou coque plastique

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

- o chaussettes de laine
- o pantalon de trek et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.
- o cape de pluie

la tête

- o gants et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o raquettes à neige Vous êtes de plus en plus nombreux à en posséder, prenez les vôtres si elles sont de bonnes qualités. Nous vous proposons des raquettes de type TSL 225 qui ont faits leurs preuves ! (voir page précédente)
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- o 1 paire de pantoufle
- o vêtements confortables pour la soirée