



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

Week-end rando luge autour de Grenoble



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

LES POINTS FORTS
L'ascension du Moucherotte
Panorama grandiose
Et descente en luge

Pour les grands et les petits ce séjour permet de découvrir de belles montagnes en raquettes... et de profiter des joies de la glisse en luge ! L'enneigement et la météo guideront nos pas vers tel ou tel sommet. Le Vercors sera notre hôte le temps d'un week-end hors du commun... Mais la Chartreuse ou l'Oisans conviendront peut-être mieux à la descente en luge suivant la période. Nous randonnerons en étoile depuis un gîte confortable.

Jour 1 transfert depuis Grenoble jusqu'au gîte et installation. Le Pas de Bellecombe 1636 m. Aux portes de Grenoble les alpages de la Molière offrent une vue splendide sur l'Isère. Après une montée facile à travers la forêt nous atteignons les crêtes pour une randonnée agréable en aller-retour. Puis vient le moment de la descente en luge avec la découverte des premières sensations et des principes de base ! (+ 450 m - 1h45)

Jour 2 Le Moucherotte 1901 m. Ce sommet emblématique pour les grenoblois est un belvédère unique sur la Chartreuse, Belledonne, la vallée du Grésivaudan jusqu'au Mont-Blanc. Depuis le petit village de Saint-Nizier nous nous élevons par l'ancienne piste du téléphérique aujourd'hui démonté. Nous continuons la montée pour atteindre l'ancien emplacement d'un célèbre hôtel aujourd'hui disparu. La descente en luge s'effectue en luge par l'itinéraire de montée. Après un début un peu technique la descente devient facile et agréable puis se corse une dernière fois quand nous atteignons la piste de ski. (+ 600 m - 2h30) Transfert à la gare de Grenoble. Fin du 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
10 h 49 gare de Grenoble	18 h 00 gare de Grenoble
Accès	
<p><u>par le train</u> : (pensez aux billets Prems !!!) TGV depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Grenoble 7h00/10h49 Retour : Grenoble/Paris gare de Lyon 18h27/22h05</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 et luge	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
<ul style="list-style-type: none"> • 17 au 18 janvier 2004 (Vercors) • 24 au 25 avril 2004 (Oisans) 	<p>170 € (hébergement 65 €, encadrement 70 €, 10 € transport, matériel 14 €, frais de gestion 10 € / base 4 personnes)</p> <p>Supplément 3 personnes + 15 € par personne</p>

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