SÉJOUR RAQUETTE VERCORS
Du 11/01/21 au 16/01/21

Qui n'a jamais rêvé de grands espaces sauvages, où les routes et chemins ne sont plus, où à perte de vue la moindre infrastructure humaine a disparue ? Pensez-vous que ces espaces soient réservés aux pays gigantesques, aux contrées inhospitalières ? Non ? Alors bienvenue sur les Hauts plateaux sud du massif du Vercors, bienvenue dans la plus grande réserve naturelle de France !
Ce séjour est une immersion dans cette nature profonde et intacte où, sur le temps de 2 nuits en bergerie, nous serons en autonomie totale. Espace nordique par excellence, la raquette à neige s'avère être le meilleur outil pour pénétrer l'intimité de ce plateau calcaire. Tous les jours, des panoramas époustouflants sur les plaines et les vallées en contre-bas et grande faune au rendez-vous. Relief doux parfaitement adapté à ceux qui découvre l'activité raquette.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Vercors
- 6 jours
- 5 - 12 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 620,00 €

Déroulement du séjour

DIMANCHE SOIR

Transfert à Vassieux-en-Vercors, au gîte Les Carlines.

LUNDI : MONTAGNE DE NÉVE

Transfert au col de St Alexis 9 km, puis montée sur la crête de la montagne de Nève jusqu'au But de Nève (1656 m.), magnifque belvédère. Descente sur le col de Chironne puis excursion jusqu'au Rocher de Chironne. Retour au col de St Alexis par une seconde ligne de crête panoramique et par la Côte de Nève. Nuit au gîte.
Dénivelé +/- : 630 m. Distance +/- 13 km.

MARDI : HERBOUILLY / DARBOUNOUSE

Nous rejoignons Herbouilly situé à 26 km et entamons notre randonnée, principalement en forêt où se mélangent sapins, épicéas, pins, hêtres, bouleaux, ... dans des fonds de vallons perdus et sauvages. Darbounouse est alors une vaste oasis de lumière à la croisée des chemins.
Retour par le col de la Sarma. Nuit au gîte.
Dénivelé : +/- 400 m. Distance +/- 13 km.

MERCREDI : BERGERIE DE CHAUMAILLOUX

Transfert à la station du Col du Rousset (15 km) puis traversée du haut plateau sud d'ouest en est avec nos sacs chargés de 3 jours d'autonomie. Belle journée à travers un paysage très sauvage dans une forêt clairsemée où les bosses et les vallonnets se succèdent sans cesse dans une immensité jamais monotone. Nuit à la bergerie.
Dénivelés : +/- 550 m. Distance 11 km.

JEUDI : MONTAGNE DU GLANDASSE

Une journée d'aventure dans la Montagne du Glandasse aux extrémités sud du plateau. Ici ce sont les grands espaces, rien que la nature qui vous entoure ! Nuit à la bergerie.
Dénivelé : +/- 700 m. Distance 15 km.

VENDREDI : JASSE DE PEYRE ROUGE

Départ de la bergerie et retour au Col du Rousset par la Jasse de Peyre Rouge (1693 m.) et la fontaine de la plante (1600 m.). Nuit au gîte.
Dénivelé : +/- 460 m. Distance 9 km.

SAMEDI : CRÊTE DES GAGÈRES

Transfert à Font d'Urles,1434 m. (9 km., 15 mn.)
Randonnée en boucle sur le plateau de Font d'Urles jusqu'à la crête des Gagères (1620 m.). Nuit au gîte.
Dénivelé : +/- 250 m. Distance 7 km.

NB : Le programme est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

Séparation à la gare de Valence TGV en fn d'après-midi.

Projet pédagogique

La randonnée en montagne c'est bien sûr la marche à pied mais c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi le milieu naturel, la faune, la flore, l'histoire locale, le patrimoine, ... C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. À une époque ou plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

Nombre de participants

Afin de vous proposer un encadrement optimal, nous limitons nos séjours à un **Accompagnateur en**

Montagne pour 12 participants maximum. Pour les groupes plus important, l'encadrement sera assuré par 2 Accompagnateurs en Montagne. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- **Lunettes** de soleil, protection classe 4
- **un bonnet chaud**, une casquette
- **crème solaire** « écran total »
- **un stick à lèvre.**

Le corps

- **Un sac à dos** montagne d'environ 35 litres,
- **des sous-vêtements chauds**,
- **une polaire** ou soft shell
- **une veste chaude** soft shell type gore tex protégeant contre la pluie
- **la neige** et le froid
- **un sac poubelle** plastique dans lequel vous mettrez votre linge. Il restera au sec si le sac à dos est mouillé. Le sac à dos rempli ne doit pas excéder 8 kg.

Les mains

- **Deux paires de gants** et de sous-gants et/ou de moufles.

Les jambes

- **Un pantalon** adapté à la marche en montagne, il doit être déperlant et coupe vent, pas trop chaud (type pantalon de course en montagne) ; pas de salopette ou de pantalon de ski (mal adaptés à la marche et trop chauds. Mieux vaut un collant, sous un pantalon plus léger.

Les pieds

- **Des chaussures** de randonnée adaptées à la marche en milieu hivernal. Elles doivent avoir une tige haute, être étanches dans la neige et suffsamment thermiques pour vous protéger du froid.
- **une paire de guêtres** de bonne qualité et de bonnes chaussettes d'hiver. Pas de chaussures type « après-ski ».

Divers

- **Draps de sac (**sac à viande) pour la nuit,
- **une petite serviette** de toilette.
- Prévoir des **contenants** pouvant vous assurer environ 1,5 l d'eau au maximum.
- **Vivres de courses** (barres céréales, fruits secs...),
- **petit couteau**,
- **appareil photo,**
- **petite pharmacie** adaptée à vos besoins personnels,contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins. Attention, ne vous chargez pas inutilement ! Nous serons en refuges, entre nous et autres randonneurs éventuellement, inutile de vous mettre sur votre 31 le soir venu ! Vos habits de randonnée resteront de situation et votre trousse de toilette sera minimaliste. Tous les refuges sont équipés de couvertures, inutile de prendre des duvets. Ils sont également équipés de « chaussons » pour l'intérieur.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les refuges pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de cordée mais, exceptionnellement **cette année les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**
Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) : un duvet léger (+5° +10°), des crocs ou tongs ainsi qu'un masque et du gel hydroalcoolique.

Il vous est par ailleurs demandé de veiller au respect des consignes de bonnes pratiques suivantes :
Avant de monter :

- Je réserve obligatoirement ma nuitée avant de monter, et même pour manger à midi : sur le site web du refuge ou par téléphone auprès du gardien.
- Je me renseigne sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge (voir ci-dessous).
- Je monte avec mon matériel personnel : masque, gel hydroalcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge (pas de crocs en refuge, pas de draps, pas d'oreiller).
- Je monte uniquement si je suis en bonne santé, pour me protéger et protéger les autres
- Je signe la charte d'engagement individuelle pour un séjour en refuge et je la remet au gardien (sur papier ou par mail).

Au refuge :

- Je me lave les mains, si possible sur le point d'eau extérieur, avant d'entrer dans le refuge.
- Je m'informe sur les mesures de préconisations sanitaires mises en place (circulations, disposition des tables, des dortoirs...) et les respecte scrupuleusement.
- Je respecte les principes de distanciation physique avec les autres usagers, ainsi qu'avec le gardien.
- Je porte un masque si impossibilité de respecter la distanciation d'un mètre.
- Je participe activement pour soulager le travail du gardien, plus important dans cette période : nettoyage des sanitaires après mon passage, nettoyage du dortoir après la nuitée.
- Je profite de mon séjour dans la bonne humeur !

A la descente :

- Je descends mes déchets.
- J'informe immédiatement le gardien si je suis malade après mon séjour, afin de pouvoir prévenir les autres usagers."

Enfin, les refuges du CAF ont édité une **"Charte d'engagement individuel pour un séjour en refuge de montagne en sécurité, pour moi et pour les autres"** qu'il vous sera demandé de signer au début de votre séjour. Cette charte sur laquelle figureront les coordonnées (nom, prénom, téléphone, adresse mail...) de chaque compagnon de cordée sera remise aux refuges lors de votre arrivée sur place. Le guide vous fera donc signer une charte par refuge fréquenté.

Pour votre information, voici le texte de la charte :

> Dans le contexte sanitaire lié au COVID-19, la responsabilité individuelle de chacun pour limiter les effets de la pandémie est fondamentale. C'est également le cas en montagne, et plus particulièrement en refuge. Les gardiens et propriétaires de refuge ont adapté l'organisation et le fonctionnement des refuges pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.
> Le respect par chacun des mesures et protocoles mis en place est essentiel.
> C'est pourquoi, pour confirmer ma réservation obligatoire de mon séjour en refuge de montagne,
>
> **J'atteste par la présente :**
> **–** Avoir conscience que dans le contexte sanitaire actuel, le fonctionnement, les conditions d'accueil et les services proposés par le refuge ne seront pas les mêmes qu'habituellement ;
> **–** Avoir pris connaissance du matériel spécifique que je dois amener en conséquence pour moi et

pour mon groupe pour pouvoir séjourner dans le refuge (équipement de protection et de désinfection individuels, literie, duvet, linge personnel...).
– Être conscient que le non-respect des consignes sanitaires pourra entraîner l'annulation de ma réservation par le gardien afin d'assurer la sécurité du plus grand nombre face à l'épidémie.

Je m'engage par ailleurs :
– A ne pas monter en refuge si quelqu'un de mon groupe constitué ou moi-même présentons des symptômes potentiels du COVID-19 (toux, fièvre >37,8°C, diarrhée, nausées, rhume, grande fatigue, conjonctivite, perte de goût ou d'odorat) ;
– A respecter les conditions de ma réservation (nombre de personnes, composition du groupe, nombre de nuitées, type de service (bivouac ou dortoir), heure d'arrivée et de repas...) ;
– A me laver les mains avec du savon avant d'entrer dans le refuge ;
– A respecter les gestes barrières (distanciation physique, désinfection des mains, port du masque, sens de circulation dans les bâtiments, ...) et les règles de vie en refuge qui ont été adaptées à chaque refuge et présenté dans le protocole sanitaire particulier disponible sur le site internet du refuge et présenté par le gardien à mon arrivée ;
– A apporter tout le matériel adéquat nécessaire à la sécurité sanitaire de mon groupe le cas échéant et de moi-même (gel hydro-alcoolique, masque,...) en plus matériel classique nécessaire à ma sécurité en montagne ;
– A prendre en charge lors de mon départ du refuge l'ensemble du matériel utilisé lors de mon séjour et tout particulièrement les protections à usage unique utilisées lors de mon couchage.
Date, nom et Signature

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme.** Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.
En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle.
Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.
Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

En pension complète (pique-nique le midi), **dans un gîte chaleureux**, en chambre de 2/4 personnes, et en bergerie (pas de service de restauration à la bergerie, repas préparés par l'accompagnateur).

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au gîte puis du gîte aux départs des randonnées seront assurés par le guide avec son véhicule personnel à titre gratuit. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons toutefois être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

15h

Le dimanche soir devant la Gare SNCF de Valence TGV

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	750,00 €
6	750,00 €
7	655,00 €
8	655,00 €
9	620,00 €
10	620,00 €
11	620,00 €
12	620,00 €

Le prix comprend:

- **L'hébergement** en pension complète en gîte et en refuge, du repas du soir le premier jour jusqu'au pique-nique du dernier jour
- **L'encadrement** par un Accompagnateur en montagne et la prise en charge de ses repas et nuitée.
- **Le prêt du matériel de sécurité** (DVA, pelle, sonde) et des raquettes.

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- **Les frais à caractère personnel** : boissons...
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- **L' acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation

ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.

- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.