



Sortie d'une semaine en raquettes Au départ de Corrençon-en-Vercors (Isère) du Samedi 3 février au dimanche 11 février 2024.

Dans une ambiance de pleine nature, nous vous proposons une semaine de raquettes dans le massif du Vercors. C'est un parcours en boucle, en itinérance à partir du village de Corrençon, l'une des portes d'entrée de la réserve naturelle des hauts plateaux, à la découverte du Vercors sauvage.

Quel que soit la météo, neige, herbes ou pluie, la sortie sera maintenue, seul l'équipement s'ajustera : « *Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements* », maxime des pays nordiques ☺ avec adaptation du programme.

Organisateurs : Catherine Bon, Valérie Doré et Franck Hernandez – **Effectif du groupe** : 10 personnes

POUR TOUS avec expérience requise de la pratique des raquettes avec dénivelé + Et validation technique si besoin

Niveau technique requis :

Etapes d'environ 5 à 6 heures par jour avec 300 à 700 mètres de dénivelé positif (Niveau 3 raquettes)
Les étapes peuvent être plus ou moins longues suivant les conditions d'enneigement.

Parcours et hébergements :

En vert = Journée avec sac léger (transferts des bagages par voiture)

En orange = Journée avec portage de son sac pour 2 jours avec une nuit en cabane non gardée

- **Samedi 3** : Mise en jambes au départ de Corrençon – Nuitée Corrençon - Maison Les sapins (gestion libre)
 - **Dimanche 4** : Crête des rochers de Balme (5h – D+ 680m) – Nuitée Corrençon - Maison Les sapins (gestion libre)
 - **Lundi 5** : Réserve des hauts plateaux (5h30 – D+ 400m) – Nuitée la chapelle - Maison de l'aventure (demi-pension)
 - **Mardi 6** : descente vers le sud (6H – D+ 300m) – Nuitée Vassieux - éco hutte Base nature (demi-pension)
 - **Mercredi 7** : En allant vers le pays de Die (5H30 – D+ 650m) – Nuitée col de rousset - Hôtel Carnotzet (demi-pension)
 - **Jeudi 8** – Vers la réserve naturelle (6H D+ 700m) – Nuitée réserve naturelle - Bergerie Chaumailoux (non gardé)
 - **Vendredi 9** – Remontée sur les hauts plateaux (6H – D+ 400m) - Nuitée Rousset - Gite Liottards (demi-pension)
 - **Samedi 10** – retour à Corrençon (7H – D+ 300m) – Nuitée Corrençon - Refuge des hauts plateaux (dîner au resto)
- Les conditions sur le terrain peuvent nous amener à adapter l'itinéraire voire les hébergements

Transport : Train aller & retour + Transferts entre Grenoble et Corrençon en bus billets à la charge du participant.

Aller samedi 03 février : 7h14 (7h42) Départ de Paris Gare de Lyon vers Grenoble– Arrivée à 10h13 (11h30)
12h30 Bus T64 pour Corrençon via Villard-de-Lans – Arrivée à 13h47 à Corrençon

Retour dimanche 11 février : 10h30 Départ de Corrençon vers Grenoble– Arrivée à 11h45
Horaires à votre convenance ou 14h47 Départ Train vers Paris – Arrivée à 17h46

RV en gare de Lyon le samedi 3 février 20 min avant le départ du train au début du quai d'embarquement

REUNION DE PREPARATION INDISPENSABLE : Mardi 23 janvier de 19h30 à 20h15 en visio, le lien sera envoyé.

ÉQUIPEMENT : Sac à dos de maxi 10 kg - à peser chez soi avant de partir- en comptant l'eau et les repas

Il est conseillé d'avoir son matériel, possible de louer des raquettes et des bâtons sur place.

- ✓ Un équipement chaud complet **et respirant** et du rechange (bonnet, gants, lunettes, masque, polaire, coupe-vent, sous-vêtements chauds, lunettes de soleil, sa pharmacie dont crème solaire ... liste non exhaustive) et le micro nécessaire de toilette.
- ✓ Drap sac de soie
- ✓ Un sac souple **très léger** de petit gabarit pour le transfert des bagages
- ✓ Repas du midi et vivres de courses
 - A gérer par chacun, possibilités d'achat dans la semaine
 - Un ou des contenants d'eau minimum 1,5 l + sachets de thé-infusion ou café si thermos
 - Les vivres de courses style barres céréales, fruits secs etc.
- ✓ Pour le refuge non gardé :
 - Duvet bien chaud requis
 - Repas lyophilisés à acheter à Paris + popotte et couverts
 - 1 réchaud pour deux personnes (à caler à la réunion d'information)
- ✓ Pour la sécurité : couverture de survie + sifflet + lampe frontale + couteau suisse + pansements Compeed + équipement de sécurité avalanches selon conditions : kit DVA + pelle + sonde nécessaire (à caler en réunion) Une formation à l'utilisation du matériel de sécurité sera organisée les 2 premiers jours
- ✓ Pour le plaisir : éventuellement jumelles – jeu de cartes – bouquin – 😊 ou son flacon de gnole délicieuse !
- ✓ Argent liquide : Prévoir suffisamment pour les frais sur place car peu de distributeurs

= Comment faire son sac ? s'entraîner avec plus d'info sur le site CIHM Ski de rando [ICI](#)

PARTICIPATION AUX FRAIS

Tarif : 400€ - Inscription en CB via BILLET WEB

Voici le lien d'inscription en ligne

<https://www.billetweb.fr/semaine-raquettes-vecors-en-itinerance>

Ce tarif comprend :

- Les hébergements en demi-pension.
- Sa part contributrice aux transports de bagages durant la semaine

Ce tarif ne comprend pas :

- Les aller et retour en train, ainsi que les paiements des bus
- Les pique-niques des déjeuners – Apportez avec soi son pique-nique du trajet aller
- Un repas lyophilisé + Le dernier dîner au restaurant
- Eventuellement, la location des raquettes, bâtons et équipements de sécurité neige.

Catherine Bon : 06 89 77 43 03

Valérie Doré : 06 82 32 71 64

Franck Hernandez : 06 80 21 44 01

Bulletin d'inscription à compléter sur toutes les rubriques et à signer
Semaine raquettes du 3 février au 11 février 2024 VERCORS départ de Corrençon

A envoyer à Valérie Doré – 160 rue d'Aubervilliers, 75019 PARIS

Avec validation de niveau auprès de Franck (Par tél. 06 80 21 44 01)

Nom : Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. personnel : E-mail :

N° adhérent 2023/2024 :

Je déclare être assuré(e) pour la pratique de la raquette :

Nom assureur : N° tél de l'assistance : N° contrat :

J'indique les coordonnées d'un proche à contacter en cas de besoin :

Nom prénom : Lien de parenté : Tél :

Je suis conscient que les organisateurs CIHM sont bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels donc je suis avant tout responsable de ma propre sécurité. Néanmoins, adhérent à un groupe, je m'engage à ne pas m'isoler seul hors des pistes ou du parcours prévu.

Je m'engage à prévoir et respecter toutes les consignes d'équipement et de sécurité décrite sur la fiche d'organisation.

Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés s'il n'y pas de possibilité de remplacement, avec un montant minimal forfaitaire de 15€.

Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible.

Avec inscription gratuite sur Billet Web et paiement après accord des organisateurs

Lien d'inscription Billet Web : <https://www.billetweb.fr/semaine-raquettes-vecors-en-itinerance>

Date :

Signature :