



TRAIL DANS LE VERCORS - ENTRE MONT-AIGUILLE ET GRAND VEYMONT

3 jours/2 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 4 personnes

Groupe limité à 7 personnes

Environnement :

*Envie d'explorer le massif du Vercors ? Lors de ce week-end, tu pourras (re)découvrir ses plus beaux sommets : Le Grand Veymont, point culminant du massif, et le Mont Aiguille, magnifique écaille calcaire où est née l'alpinisme. Pendant ces **deux jours en pleine montagne**, tu partageras une expérience unique en semi-autonomie, encadrée par une professionnelle, et tu dormiras à la Maison forestière de Pré Grandu, **au coeur des Hauts plateaux du Vercors**.*

La philosophie du séjour ?

Entendons-nous sur le mot "Trail" : Il s'agit pour nous d'un moyen de se déplacer en montagne, plus rapide que la randonnée pédestre, en alternant les moments de marche et de course selon la pente, la technicité du terrain et le niveau physique du groupe. Il ne s'agit ni d'une course ni d'une compétition mais bien d'une façon plus véloce de parcourir les sentiers, avec un sac léger afin de se sentir plus libre de ses mouvements.

Tu seras accompagné par Marylou, Accompagnatrice en montagne, traileuse depuis plusieurs années et habituée à guider des coureurs sur les sentiers des Alpes. Également kinésithérapeute, elle saura te conseiller au mieux pour intégrer cette discipline dans votre quotidien ou votre entraînement sportif.

Alors, prêt pour l'aventure ?

POINTS FORTS

ITINÉRAIRE



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Vendredi soir

Accueil au gîte du Mont Aiguille à partir de 18h30

Rencontre avec votre accompagnatrice

Repas et nuit en demi-pension au gîte

Jour 2 : Samedi

Départ en trail du parking de la Richardière pour aller à Pré Grandu

Passage par le Pas de l'Aiguille, haut lieu de résistance, et le Grand Veymont

(Entre 20 et 22 km et jusqu'à 1380m de dénivelé positif)

Installation à Pré Grandu

Préparation, partage du repas et nuit à la Cabane (Il s'agit d'un logement rustique mais avec toutes les commodités : dortoirs à l'étage, WC écologiques, gaz et bois, vaisselle, couvert, Il n'y a pas de douche !!), en pleine nature.

Jour 3 : Dimanche

Retour à Chichiliane depuis Pré Grandu

Passage par le Pas de la ville puis au pied du Mont Aiguille

(Environ 20 km et 1400m de dénivelé positif)

Fin du week-end vers 17h

Le professionnel encadrant se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants, ou tout autre évènement venant interférer dans l'organisation du séjour (situation sanitaire, ...).

INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU REQUIS

Niveau 2 sur 3 (Intermédiaire) en Trail :

Vous avez déjà eu une expérience de course à pied en montagne.

Vous pratiquez la course à pied de manière régulière et vous pouvez parcourir au moins 10 km sur une journée dans un terrain de montagne.

Vous vous sentez capable de parcourir les distances et dénivelés indiqués dans le descriptif du séjour.

GRILLES DE NIVEAUX

Niveau 1 : Initiation

"Vous avez déjà eu une expérience en montagne (randonnée ou trail).

Vous pratiquez la course à pied de manière régulière et vous pouvez courir 1h sans vous arrêter." **Niveau 2 : Intermédiaire**

" Vous avez déjà eu une expérience de course à pied en montagne.

Vous pratiquez la course à pied de manière régulière et vous pouvez parcourir au moins 10 km sur une journée dans un terrain de montagne." **Niveau 3 : Expérimenté**

"Vous avez l'habitude de faire de la course à pied en montagne. Vous avez éventuellement déjà fait des stages de Trail sur plusieurs jours ou pris le départ d'une course. Vous êtes capable de parcourir au moins 20km du une journée dans un terrain de montagne." **LISTE D'EQUIPEMENT**

Equipements nécessaires pour les activités :

- Des chaussures de trail avec crampons
- Un sac de trail léger
- 1,5L d'eau minimum : Camel back ou flasques
- Une tenue pour courir : Short/legging, tee-shirt
- Un vêtement chaud léger
- Un vêtement imperméable léger ou coupe-vent
- Une paire de lunettes de soleil
- Une casquette (en cas de soleil)
- Un buff/foulard (en cas de froid)
- Des vivres de courses : Fruits secs, barres, ...
- Une mini couverture de survie
- Un paquet de mouchoirs
- Une petite pharmacie personnelle : Pansements, traitements personnels
- Argent liquide, papiers d'identité
- Eventuellement des bâtons de trail
- Crème solaire

Equipements nécessaires pour les nuitées :

- Un sac de couchage (Obligatoire)
- Une tenue de rechange
- Des chaussures de rechange ou chaussons
- Une veste ou doudoune chaude pour le soir
- Un nécessaire de toilette : Serviette, savon, brosse à dent
- Des boules Quies
- Une lampe frontale
- Masque et gel hydroalcoolique

TARIFS :
Le prix affiché ci-contre est un tarif pour un groupe constitué de 4 pers.

Par contre, si le groupe est composé de 5 ou 6 pers. le tarif sera de 350 €/pers

Si il est composé de 7 personnes le tarif sera de 300 €

Ne comprend pas

- - Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- Les transports pendant le séjour jusqu'au départ de la
- Les consommations et dépenses personnelles
- La fourniture du matériel personnel dont la liste est détaillée dans la fiche techniques à télécharger
- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 3,5% du forfait HT
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait HT

Ce circuit comprend

- - La pension complète au gîte (nuitée, repas du soir, randonnée petit-déjeuner du matin et pique-niques du midi)
- La nuit et le ravitaillement à la Maison forestière
- L'encadrement par une professionnelle de la montagne

MENTIONS LÉGALES

[KEY_IMPRINT_PDF]