



Etienne Trautmann, Accompagnateur en Montagne

Organisation, encadrement séjours de randonnées

Tél. : 06 81 01 43 94 / 04 92 52 62 68

Courriel : trautmann.etienne@wanadoo.fr

Internet : www.ventdici.fr

FICHE PRATIQUE 2024



Week-end Raquettes et détente, 2 j./ 2 nuits

245 € / pers., réduction groupe à partir de 8

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un professionnel diplômé d'Etat Accompagnateur En Montagne, ayant 22 années d'expérience sur le territoire.
- La nourriture (cuisine familiale, découverte de produits du terroirs) et l'hébergement en pension complète (chambres de 2 pour les couples dont 1 chambre avec un lit superposé + 1 ch. de 3 places), dans un gîte 3 épis- 3 étoiles : www.gap-gite.com .
- Les apéritifs, vins, digestifs et autres boissons maison ainsi que cafés, tisanes et thés.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Des dépenses type extras (achats souvenirs ou autres)
- Il faudra prévoir la voiture personnelle d'un des participants pour se rendre au départ des randos
- La location du matériel (DVA, pelle sonde + raquettes) : 30 € (si vous n'avez pas vos raquettes) et 15 € si vous avez vos raquettes.
- **L'assurance annulation-rapatriement via Europ Assistance (5% du prix du séjour)**

GROUPE 11 personnes

ENCADREMENT

Etienne Trautmann : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat depuis 1996
N° d'immatriculation tourisme ROVS0120273, N° SIRET : 44820663100013

NIVEAU : Randonnée s'adressant à des marcheurs de niveau « moyen ». Dénivelés : de 400 à 650 m de montée. Ce n'est pas du séjour grand sportif, mais plus de la découverte accessible aux personnes ayant un peu d'endurance et donc une pratique sportive régulière (2 à 4 fois par mois).

Le séjour « raquettes et détente » est d'un niveau 2 chaussures. 4 à 6 heures de marche. Pas de difficultés techniques car contrairement au ski, la marche en raquette ne demande pas un réel apprentissage. **L'accompagnateur adapte les randonnées au niveau du groupe, l'esprit est « dernier de cordée ».** L'hiver, la difficulté peut venir de la hauteur de neige fraîche et donc de l'enfoncement de la raquette. Néanmoins, dans un groupe, cette difficulté « disparaît » pour les derniers qui suivent une piste bien tracée et donc pour les mordus, le guide laisse sa place devant, vous verrez, ça calme ! N'hésitez pas à demander conseil au guide, un simple échange téléphonique préalable vous permettra de savoir si vous avez le niveau requis.

- **Si vous avez des prescriptions médicales particulières, traitements ou allergies, que le guide doit connaître, merci de le signaler à Etienne lors de votre inscription**
- **Si vous avez un régime alimentaire particulier, ou des allergies, manifestez-le lors de l'inscription. A votre arrivée, ça sera trop tard, il vous faudra faire avec le menu du jour.**

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites**.

Solution : Privilégiez les déplacements à pied dans votre quotidien et aménagez-vous un petit **entraînement physique** quelques semaines avant votre séjour. Habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques. Le soir, nous ferons ensemble des assouplissements pour repartir le lendemain comme si on avait 20 ans !!!

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 35 litres car vous aurez également une petite pelle et une sonde à prendre (matériel de sécurité) et surtout votre veste coupe-vent, polaire... donc un peu de volume.



HÉBERGEMENT



Vous êtes accueillis toute la semaine dans notre gîte sur les hauteurs de Gap, voir site www.gap-gite.com, une ancienne ferme à 900 m. d'altitude entièrement restaurée. 5 chambres, soit 2 à 3 personnes par chambre. Nous essayons de donner aux couples nos 3 chambres de 2 places. Confort gîte 3 épis, 3 étoiles. Une des chambres a 2 places mais en lit superposé et la chambre est plus petite, donc on fait au mieux, on met en général un couple (les plus jeunes), merci pour votre compréhension. Depuis 1 an, nous disposons de 3 nouvelles salles de bains, toutes neuves avec douche à l'italienne, notre gîte a fait peau neuve, nouveau double vitrage partout avec fenêtres plus lumineuses, nouveaux éclairages led et d'autres petits travaux d'embellissement.



Un peu d'histoire : *Ce gîte est une ancienne ferme du 18^{ème} siècle que Etienne et un copain à lui ont entièrement restaurée au tout début des années 2000 après l'avoir acheté au beau frère à l'Abbé Pierre, Ernest. Cette ferme était à l'époque le 2^{ème} plus grand domaine agricole du gapençais, il appartenait à la famille Boss. Cette famille confiait à un métayer, une famille de paysans, le soin de cultiver les terres en échange d'une partie de la récolte. Ainsi, sur le mur à côté du bar, vous avez une photo du début des années 30, avec la fille Payan finissant la traite des vaches et versant son lait dans un bidon, c'est la photo la plus ancienne que nous possédons. Son père avait de très beaux chevaux de trait, il a même gagné des concours, on parlait de « la cavalerie du père Payan ».* Cette grande salle voûtée a donc servi

d'étable au 20^{ème} siècle. Notre voisin papy Jeannot a vu naître un veau à côté du grand poêle il y a 60 ans de cela. Cette grande salle commune a une histoire particulière encore plus ancienne puisque sa construction date du début 19^{ème}. Sa voûte est unique, son agencement en fait une œuvre d'art. Mais pour quel usage ? On ne vous en dit pas plus, ça sera à vous de le devinez, l'apéro du premier soir en sera la récompense-motivation. Bien d'autres histoires anecdotes ont animées ces lieux, Etienne vous les raconteront au fil de votre séjour si cela vous intéresse.

REPAS

Les repas seront préparés sur place par Dominique, une cuisine familiale avec des produits le plus souvent locaux et bio vous sont proposés. Nous réduisons la partie carnée (viande entre autre) dans nos menus, pour réduire notre impact carbone, mais la viande que vous mangerez est produite localement (agneaux de Hugues et Patricia, petits éleveurs avec 130 bêtes). La cuisine comme les randonnées font partis des découvertes de ce séjour avec des recettes et produits maisons issus de notre potager et verger ou de cueillettes sauvages (soupes, pâtés, ketchup, pesto ails des ours, tomates séchées, confitures, apéritifs, digestifs...). Pour en savoir plus, allez sur notre site à l'adresse suivante : <http://www.sejours-randonnees-alpes.com/informations/recettes/>

Merci de nous signaler lors de votre inscription, tout régime alimentaire particulier ou allergie.

ACCUEIL/ DISPERSION : En cas de problème, vous pouvez nous appeler au 04 92 52 62 68 ou sur le portable de Dominique : 06 13 15 91 68 ou celui d'Etienne : 06 81 01 43 94

Accueil possible en gare de Gap avec navette payante (10 € A/R).

ACCÈS

Par le train :

Différents possibilités, se renseigner et **si vous voulez que l'on vienne vous chercher, merci avant de prendre votre billet, de nous communiquer vos horaires avant afin de limiter les A/R à la gare.**

Par la route : attention, **équipement obligatoire** l'hiver dans notre département (chaînes ou pneus neige)

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble - Col de Lus La Croix Haute (c'est la route de Sisteron)- Veynes.
- Si vous arrivez par le Sud : Marseille - Aix en Provence – Sisteron – Gap.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- ne pas prévoir de draps - couettes (sont fournis)
- linge de toilette (non fournis)
- un sac à dos pour la journée (minimum 35 litres)
- chaussures de marche montantes avec tige rigide (avec une paire de rechange si possible)
- chaussettes confortables pour éviter les ampoules
- dans le gîte il y a des pantoufles pour tout le monde, mais certains ne peuvent se séparer des leurs !
- un gros pull et une polaire (apportez plutôt plus que moins en affaires chaudes, les départs le matin sont froids)
- un anorak (ou coupe vent) : l'idéal, c'est la veste goretex avec une capuche
- un pantalon coupe vent confortable pour la marche
- gourde d'un litre 1/2 (et / ou thermos pour ceux qui aiment le café ou thé chauds appréciable l'hiver)

- **2 boîtes alimentaires hermétiques** pour votre salade et autres aliments du pique-nique + couverts + gobelet
 - **bonnet, gants** (en toute saison)
 - guêtres de pantalon (c'est mieux, si poudreuse)
 - une lampe de poche, jumelles, appareil photo...
 - cape de pluie (mais la neige ça ne mouille pas !)
 - mini trousse de pharmacie personnelle *
 - pour le linge de corps, nous n'avons pas tous la même hygiène, donc pas d'indication...
 - **lunettes de soleil (obligatoire)** + crème solaire
 - **maillot de bain pour le bain finlandais**
- Enfin, pour le plaisir, si vous voulez partager un petit quelque chose bien de chez vous à boire ou à manger, c'est toujours sympa et possible, dans l'esprit d'échange.**

* **Dans la pharmacie personnelle :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres + un rouleau entier d'élastoplaste 8 cm + double peau : **COMPEED** pour les ampoules + facultatif : contre les ronflements, les tampons «ear».

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Notre site : www.ventdici.fr Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN : 3337 OT « Dévoluy » mais aussi Champsaur, Gap, Embrun, c'est la virée des massifs !!!

IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS :

Courriel : trautmann.etienne@wanadoo.fr

04 92 52 62 68 / 06 81 01 43 94 (Etienne TRAUTMANN)

