


Séjours et randonnées nature

FICHE PRATIQUE
séjour raquettes et détente
Hiver 2027

Etienne Trautmann, Accompagnateur en Montagne
Organisation-vente, encadrement de séjours de randonnées
Tél. : 06 81 01 43 94 / 04 92 52 62 68
Courriel : *trautmann.etienne@wanadoo.fr*
Internet : *www.ventdici.fr*



Séjour « raquettes et détente »
Formule 3,4 ou 5 j. de marche / 4,5 ou 6 nuits

TARIF SELON FORMULE

- 3 jours de marche / 4 nuits : 480 €
- 4 jours de marche / 5 nuits : 595 €
- 5 jours de marche / 6 nuits : 735 €

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un **professionnel diplômé d'Etat Accompagnateur En Montagne**, ayant 30 années d'expérience sur le territoire.
- La nourriture (**cuisine familiale**, découverte de produits du terroir et de notre **production maison** : verger et potager) et l'hébergement en pension complète, dans un gîte 2 épis- 3 étoiles : www.gap-gite.com .
- Séance de **sauna tonneau** chauffés au feu de bois et eau de source + bain chaud.
- Les **apéritifs, vins, digestifs maison** à base de plantes, racines, baies, fleurs sauvages ou pas et autres boissons maison ainsi que cafés, tisanes et thés, boissons chaudes (vin chaud aux épices blanc ou rouge, jus de pommes chaud à la cannelle, tartes maison…).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Matériel (raquettes, bâtons, DVA (détecteur victime d'avalanches, pelle et sonde)) :
  - 3 jours de marche / 4 nuits : 54 € ou 30 € si vous venez avec vos raquettes bâtons
  - 4 jours de marche / 5 nuits : 72 € ou 40 € si vous venez avec vos raquettes bâtons
  - 5 jours de marche / 6 nuits : 90 € ou 50 € si vous venez avec vos raquettes bâtons
- Des dépenses type extras (achats souvenirs ou autres)
- Taxe de séjour de 1,66 € / pers. / nuit
- Pour 10 € A/R nous vous cherchons à la gare de Gap en début et fin de séjour (attention, merci avant d'acheter vos billets de train, de nous communiquer vos horaires, afin de regrouper les arrivée et que je n'ai qu'un voyage à faire).
- **L'assurance annulation-rapatriement facultative** (attention, pour les gens appartenant à un club, votre assurance (FFRP par ex.) n'inclut pas en général une assurance annulation). Votre organisateur vous propose une assurance annulation-rapatriement (5% du prix du séjour, il s'occupe de la souscription pour votre compte. Celle-ci n'est pas complète et ne vous permet pas d'être rembourser dans tous les cas, mais est encore la meilleure du marché. Vous pouvez demander les clauses de se contrat à Etienne.
- Les serviettes de toilette (non fournies)
- Il sera demandé à l'un des participants d'utiliser sa voiture car nous ne disposons que d'un véhicule équipé hiver. Pour les personnes n'utilisant pas leur voiture, une participation de 8 € sera demandée par journée de transport. Ceux qui prennent leur voiture et 1 ou 2 autres personnes, recevront leur participation.

GROUPE de 8 à 12 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 700 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.
Le séjour « raquettes et détente» est d'un niveau 2 chaussures, mais possibilité d'adapter au niveau du groupe, plus facile, plus difficile. 4 à 5 heures de marche en moyenne pour séjour 2 chaussures. 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, c'est**

l'esprit « 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, des traitements ou allergies, merci de le signaler à Etienne lors de votre inscription**

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 2 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 ou 2 individuels (les plus jeunes), merci pour votre compréhension.





Un peu d'histoire : *Ce gîte est une ancienne ferme du 18ème 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'Abbée Pierre, Ernest. Cette ferme était à l'époque le 2ème 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 20ème 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 19ème. Sa voûte est unique dans le département, 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 les menus à base carnée pour réduire notre impact carbone. La viande et les produits laitiers proviennent de producteurs locaux (agneaux de Maurienne, éleveurs avec 350 bêtes, les yaourts et fromages de Barbara et Philippe de la Jarjatte…). La cuisine comme les randonnées font partis des découvertes de ce séjour avec de nombreuses recettes maisons à base de produits issus de notre potager et verger (soupes, pesto ails des ours, ketchup, tomates séchées, pommes et prunes séchées, jus de pommes, c erises, prunes, confitures, miel, compotes, fruits au sirop, fruits congelés pour les tartes (figues, prunes, cerises…) 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. Si c'est fait à votre arrivée, il vous faudra vous accommoder du menu du jour.

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 à partir de 18H le J1 au gîte de l'accompagnateur. Fin de séjour le dernier jour après le petit déj.

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 et sauna **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 de partage…**

*** 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…

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