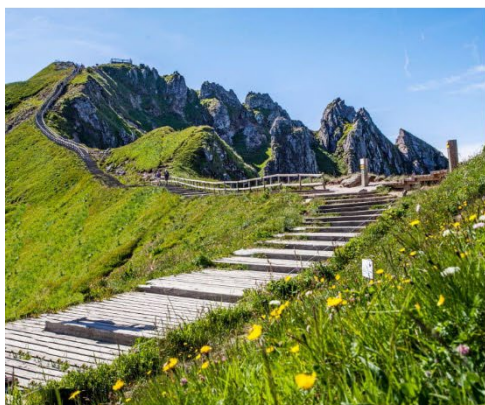


Trek en Auvergne du 11 au 16 avril 2022



*Nature
& Rondo*

Après deux ans de report, il semble que nous soyons bien partis pour enfin pouvoir organiser notre trek en Auvergne.

Le programme initialement prévu (il y a deux ans) a dû être partiellement revu en raison de la fermeture de certaines auberges, conséquence de la crise Covid...

Un peu moins de deux mois avant notre départ, voici les informations utiles.

Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à me contacter.

Au plaisir de vous (re)voir.



Résumé du programme

Le lundi 11 avril, nous nous retrouverons à 10h aux environs de Charleroi pour covoiturer.

Nous sommes attendus à Chausselle (Saint-Ours), à la chambre d'hôtes Les Volcans pour 18h00.

Le lendemain, nous laisserons les voitures derrière nous et nous nous immergerons dans ces vastes paysages volcaniques.

Nous passerons les différentes nuits en refuge ou en auberge en pension complète : dîner (ou souper pour les belges), petit-déjeuner et paquets pique-nique fournis.

Nous commencerons à randonner le mardi matin. Toutes les journées comptent une vingtaine de kilomètres et un dénivelé positif compris entre 600 et 1000 mètres (détails en fin de dossier)

Le samedi 16 avril, notre trek se terminera vers 13h00. Nous prendrons un taxi qui nous conduira à nos voitures d'où nous reprendrons la route vers la Belgique.



Prix :

PAF : 495 €

Le prix du séjour comprend :

1. L'hébergement en refuge (dortoir), chalet ou auberge en pension complète (souper, petit-déjeuner et pique-nique pour la randonnée).
2. L'accompagnement par un guide de randonnée.
3. Le retour en taxi le samedi vers notre point de départ.
4. Les frais de déplacement pour la voiture du guide A/R.



Le prix du séjour ne comprend pas :

1. Votre pique-nique du lundi (trajet en voiture) ;
2. Les dépenses personnelles ;
3. Les déplacements supplémentaires liés à des problèmes médicaux ou météorologiques ;
4. Tout ce qui n'est pas indiqué à la rubrique « le prix du séjour comprend ».

Paiements

Certaines personnes n'ont pas encore payé l'acompte. Merci à eux de verser l'acompte et le solde dès que possible sur le compte BE81 0017 6586 8024 de Nature & Rando. En communication, veillez à indiquer vos nom et prénom suivis de « Acompte et solde trek Auvergne ».

Le solde (345€) est à payer pour le 1er mars 2022 au plus tard sur le même compte. En communication : nom et prénom suivi de « Solde trek Auvergne ».



Affiliation

Pour participer à ce séjour, l'affiliation préalable à un club de randonnée est obligatoire. Pour tout renseignement, voir la rubrique « Devenir membre » sur le site d'Escal'pade. Le prix de l'affiliation n'est pas inclus dans le prix du séjour. A noter que le coût de l'affiliation Bel-Rando (30 €) peut vous être remboursé par votre mutuelle.

Niveau minimum des participants

Une bonne condition physique est nécessaire. Chaque jour, nous randonnerons avec le sac sur le dos une vingtaine de kilomètres avec des dénivelés positifs allant jusqu'à 1000 mètres.

Pour profiter pleinement de votre séjour, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant régulièrement si possible sur un parcours avec dénivelé.

Matériel à prévoir

L'entièreté de l'équipement sera à transporter dans le sac à dos. La légèreté est donc à privilégier.

Voici une liste du matériel indispensable. Vous pouvez bien entendu emporter plus mais pensez bien que quelques petits plus, même légers, lorsqu'ils s'accumulent peuvent vite devenir lourds...

Vêtements

Les principes :

- Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibres creuses).
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.
- En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement, proscrire le coton, préférer la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Les vêtements en laine de mérinos offrent l'avantage de ne pas sentir (ou très peu) même après plusieurs jours de rando. Au contraire des vêtements synthétiques qui sentent (fort !) après quelques heures... Pensez aux copains...

Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses

Au niveau des chaussures, des bottines hautes tenant bien la cheville sont fortement recommandées.



Dans le sac à dos (40 L environ).

- Quelques barres énergétiques pour le premier jour
- Chaussettes de rechange (privilégiez les chaussettes spéciales randonnée, évitez le coton (ampoules))
- Sous-vêtements de rechange
- Poche à eau / gourde (au moins 1,5 litre). La poche à eau est fortement conseillée, elle permet une hydratation plus régulière que la gourde.
- Chapeau et/ou casquette
- Une paire de gants
- Bonnet
- Une couverture de survie
- Un grand sac en plastique à glisser dans votre sac pour en protéger le contenu.
- Une paire de lunettes de soleil
- Une paire de bâtons
- Boule quies
- PQ
- Crème solaire
- Une lampe frontale
- Matériel de toilette (shampooing, savon, gant, essuie, dentifrice, brosse à dents)
- Vêtements confort pour les soirées (pantalons légers, chaussures légères, t shirt...)
- Un pantalon imperméable (pas indispensable mais conseillé).

Covoiturage

Le covoiturage sera organisé lorsque l'ensemble des participants aura complété la [fiche de renseignements](#).



Sécurité

Vous devez informer le guide de vos éventuels problèmes de santé via la [fiche de renseignements](#).

Chaque participant doit-être titulaire d'une RC individuelle.

Votre guide reste le seul juge du programme de randonnées qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau du groupe, météo ...). A cette période de l'année, il est possible que certains sommets soient encore enneigés. Votre guide adaptera bien entendu le parcours à l'enneigement. Si l'enneigement est important, il est possible que l'une des journées nécessite l'usage des raquettes à neige.

La sécurité est notre objectif principal, quels que soient les types de terrain traversés, le pays et le niveau de qualification du groupe. Elle passe par le choix du guide accompagnateur, en fonction de ses qualités humaines, sa solidité psychologique et ses compétences techniques. Il est le meilleur juge par rapport à l'état du terrain.

La montagne reste imprévisible (changements brusques des conditions météorologiques, etc.), et le risque zéro n'existe pas. Dans le cadre d'un éventuel accident, votre groupe devra parfois faire face par ses propres moyens. Soyez prêts à accepter l'éloignement et les risques susceptibles d'en découler, sachant que votre guide (et le choix d'un niveau adapté) est le meilleur garant de votre sécurité

A bientôt !

Pour Nature & Rando

Laurent

Détails du parcours

