

Séjour Activités sportives dans le Champsaur

Du au 25 au 31 mai 2020

Tarif : 840 €/ personne

(de 756 € à 504 € en fonction de votre taux de subvention)

Le prix comprend :

Hébergement en pension complète (pique nique le mid)
Matériel pour les activités
Transferts sur place

Ne comprend pas :

Le transport SNCF



Date limite d'inscription : 29 avril 2020

Le Champsaur est une grande vallée en forme de croissant qui mesure de sa partie Nord à sa partie Sud, 30 km de long pour 3 à 6 km de large.

Au Nord, le parc national des Ecrins en constitue la frontière. Au Sud, le bassin Gapençais et les cols Bayard, de Manse et de Moissières bloquent les accès.

A l'Est, la Haute Durance s'étale derrière les massifs montagneux.

A l'Ouest, c'est le Dévoluy, austère et désolé dont le seul point de passage. Le Champsaur est relativement haut. L'altitude moyenne est de 1430m. Seul 1% du territoire est au dessus de 2900m. Les grands sommets qui enclavent cette vallée sont le Sirac (3440m) au Nord, le Pic Brun ou Grand Pinier (3114m) à l'Est, le Garabrut (2916m) et le Piolit (2464m) au Sud, la Tête de Claudel (2569m) à l'Ouest. Le plus haut sommet du Champsaur est le Vieux Chaillol, massif basaltique de 3163m, qui offre un point de vue sur la plaine champsaurine et les grands sommets du parc national des Ecrins.

Un programme riche pour des journées différentes, chacun à son rythme et à son niveau, pour le plaisir.

J1 : Arrivée en gare SNCF de Gap.

Transfert vers la vallée du Champsaur. Randonnée de 1^{ère} journée pour se mettre tranquillement en route. Au départ du centre Les Prés Jaunes à St Léger les Mélèzes (1250m), nous monterons vers le Cuchon (2000m) et sa table d'orientation qui permet de faire une pause avant de continuer vers la Petite Autane (2510m) si vous en avez envie et les jambes.

Repas tiré du sac comme tous les autres jours.

J2 : Journée sous le thème de l'eau vive sur le Drac (rivière du Champsaur) ou la Durance (rivière qui se jette dans le lac de Serre-Ponçon) en fonction des conditions météo et du niveau de l'eau. Rafting le matin, manière collective de découvrir le torrent,



de pagayer ensemble sous la houlette d'un barreur qui distribue les consignes. Hydrospeed l'après-midi, façon plus singulière de gérer seul sa bouée avec le groupe à proximité, encadré par 2 guides de rivière.

J3 : Découverte des roches sédimentaires et du grès de la vallée : pour cette matinée escalade en falaise des Dauphins. L'après-midi, nous pratiquerons le biathlon qui allie de manière ludique la course à pied et le tir à la carabine laser. Tout l'art consiste à gérer au mieux sa respiration emballée par l'effort afin d'être performant au tir... Pas simple !

J4 : Journée dédiée au VTT en montagne, ballade laissant le temps de perfectionner son pilotage (équilibre, freinage, centrage...) en s'amusant et en foulant autrement les singles-tracks (sentiers) tracés en pleine nature.

J5 : C'est une randonnée aller-retour qui nous emmènera dans la journée vers la via ferrata de la Rouane, vallée située à l'est d'Ancele, ou comment faire de l'escalade sur une paroi verticale en toute sécurité, relié à un câble métallique.

J6: Le matin, nous ferons une sortie Run & Bike: un vtt par équipe de 2. L'un court pendant que l'autre pédale, les relais se font librement et permettent d'alterner les efforts. Les km et les paysages défilent. Pour ce 6^{ème} après-midi, nous ferons un challenge qui opposera plusieurs équipes sur des épreuves que vous découvrirez. Une manière ludique de se dépenser autrement. Le soir, nous dînerons tous ensemble afin de revivre les meilleurs moments de la semaine.

J7: Pour cette dernière journée, nous partirons en randonnée ce qui nous permettra de terminer comme nous avons commencé, allure de marche douce et métronomée dans ces montagnes immuables, les décors tout en relief de la vallée du Champsaur. Une façon d'enregistrer efficacement les sensations et les émotions pour un bénéfice de plusieurs semaines ou mois. Durant cette semaine, je proposerai des séances d'étirements, des séances de relaxation qui permettront d'aborder la gestion des activités et l'enchaînement des journées.

Hébergement et restauration

L'hébergement et la restauration se feront au centre des Prés Jaunes, chalet situé au cœur de la station de ski de St Léger les Mélèzes, établissement qui accueille le public en petites chambres et mini dortoirs . Les repas préparés par un chef offrent une cuisine familiale et traditionnelle, adaptée à tous les goûts.



Equipement

Bagage principal qui restera au centre avec affaires du séjour, changes, serviette de toilette, trousse de toilette.

Sac à dos rando30-40L - paire de bâtons de marche - poche à eau/gourde (2L mini) - barres céréales, fruits secs..

Chaussures hautes + chaussures basses running/trail + claquettes/sandalettes

Vêtements adaptés aux activités(en quantité suffisante)

- Randonnée : (3 couches) goretex, gilets ou doudounes, sweats, Tshirts, pantalons zippables ou pantalons et shorts, ...conseillé en textiles techniques et respirants, éventail de vêtements pour toutes météo-de course,

- VTT, escalade: shorts et Tshirts-maillot de bain et serviette Casquette/bob/chapeau, gants, bonnet, buff, lunettes de soleil, protection solaire...Petite trousse de pharmacie individuelle (bobologie, pansements à ampoules, doliprane, bande de contention...)

- Matériel perso facultatif: appareil photo, jumelles, téléphone, montre connectée...

Pour finir, plusieurs paires de jambes, de la motivation et une bonne dose d'NRJ pour un maximum de plaisir et de partage.

7 jours/6 nuits	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	Accueil Horaires à définir	Pt -déjeuner	Pt -déjeuner	Pt -déjeuner	Pt -déjeuner	Pt -déjeuner	Pt -déjeuner
	Randonnée journée	Rafting	Escalade	VTT	Randonnée	Run and Bike	Randonnée journée
MIDI	Sachet repas	Sachet repas	Sachet repas	Sachet repas	Sachet repas	Sachet repas	Sachet repas
APRES-MIDI	Randonnée journée	Hydrospeed	Biathlon	VTT	Via Ferrata	Challenge	Randonnée journée
					Randonnée		Départ Horaires à définir
SOIREE	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Légende: Restauration Activités