



TARIFS ET INSCRIPTIONS

Inscription avant le dimanche 9 septembre 2018 :

moins de 25 ans = 20€
plus de 25 ans = 35€

Inscription à partir du lundi 10 septembre 2018 :

moins de 25 ans = 30€
plus de 25 ans = 45€

DATE LIMITE PAR INTERNET : DIMANCHE 7 OCTOBRE

L'inscription comprend l'encadrement sur les 2 journées, la soirée festive du samedi soir (repas et bal folk)

PRESTATION COMPLÉMENTAIRE

Nuitée en dortoirs et petit déjeuner pour le vendredi 12 octobre et/ou samedi 13 octobre au tarif de 20€/personne/nuitée (dans une limite de 55 places). Possibilité de trouver d'autres hébergements en se renseignant auprès des offices de tourisme de la Chartreuse (www.chartreuse-tourisme.com)

ASSURANCE

Souscription recommandée à l'assurance FFCAM pour le week-end au tarif de 9€ en supplément (carte découverte à cocher lors de votre inscription en ligne) pour les non licenciés à la FFCAM ou à une autre fédération sportive de montagne.

POUR S'INSCRIRE

<http://bit.ly/inscriptionGPC>

(le paiement se fait en ligne lors de l'inscription)
Afin de finaliser votre inscription et de la rendre effective, nous vous invitons à compléter aussi le formulaire suivant :

<http://bit.ly/complementsgp2018>

www.markhor-design.com
MARZOR ©
Dépliant réalisé par

CAMP

DECATHLON

RaidLight

Au Vieux Campeur

isère
LE DÉPARTEMENT



Comité de l'Isère
des clubs alpins
et de montagne



GRAND PARCOURS
RANDONNÉE CHARTREUSE
13 ET 14 OCTOBRE 2018

L'équit Club Alpin

MANIFESTATION GRAND PUBLIC,
OUVERTE À TOUS

Centre de Vacances Notre Dame de Vette,
Saint-Hugues-de-Chartreuse,
38380 Saint-Pierre-de-Chartreuse

cd-isere.ffcam.fr
www.facebook.com/grandparcours
gp-ralp@ffcam38.com

Randonnée alpine

Radonée sportive (type trail)

Marche nordique

Randonnée montagne

Centre de Vacances Notre Dame de Vette
Saint-Hugues-de-Chartreuse
38380 Saint-Pierre-de-Chartreuse



VENEZ EN CHARTREUSE POUR DÉCOUVRIR OU VOUS PERFECTIONNER EN

- **marche nordique**
- **randonnée montagne**
- **randonnée alpine**
- **randonnée sportive (type trail)**

Vous aimez parcourir les sentiers en montagne ? Vous souhaitez apprendre de nouvelles techniques dans le domaine de la marche nordique, de la randonnée sportive ou alpine ? Ou simplement être encadré sur des sentiers de randonnée ?

Ce week-end, placé sous le signe de la découverte de la Chartreuse, est une belle occasion de venir partager avec nous un moment festif et convivial en montagne.

La journée du samedi sera consacrée à des ateliers afférents à chacune des activités choisies et le dimanche à des parcours thématiques.

Plusieurs activités vous sont en effet proposées pendant cette manifestation. Choisissez votre activité au moment de votre inscription :

MARCHE NORDIQUE EN MONTAGNE

La marche nordique ne se pratique pas qu'en terrains faiblement vallonnés. Venez découvrir comment utiliser en montagne le matériel et les techniques de la marche nordique sur un dénivelé positif de plus de 500 m. Bonne condition physique et connaissances de base en marche nordique conseillées. Des ateliers d'initiation et de perfectionnement seront organisés le samedi.

RANDONNÉE SPORTIVE EN MONTAGNE

Entre le trail et la randonnée classique, la randonnée sportive propose un rythme de 450 m voir 500 m/heure sur 1000m à 1500m de dénivelé positif cumulé. Un atelier trail sera organisé le samedi. Très bonne condition physique nécessaire.

RANDONNÉE MONTAGNE SUR SENTIERS "DÉCOUVERTE"

Apprendre les fondamentaux de la marche en montagne et de la réussite d'une randonnée sur sentiers de montagne (dénivelé d'environ 600 m D+)

RANDONNÉE MONTAGNE SUR SENTIERS, "PERFECTIONNEMENT"

Réaliser des itinéraires avec un dénivelé positif entre 600 et 1000m D+. Bonne condition physique conseillée.

RANDONNÉE HORS DES SENTIERS BATTUS, "DÉCOUVERTE"

Apprendre à s'aventurer en montagne avec des passages hors sentiers, sur des itinéraires pouvant présenter des passages délicats. Pied sûr et absence de vertige fortement conseillés ! (dénivelé d'environ 700 m D+). Des ateliers d'initiation à certaines techniques alpines seront organisés le samedi.

RANDONNÉE HORS DES SENTIERS BATTUS, "PERFECTIONNEMENT"

S'aventurer en montagne avec des passages hors sentiers, sur des itinéraires pouvant nécessiter l'usage d'une corde. Bonne condition physique, pied sûr et absence de vertige nécessaires ! (dénivelé d'environ 1 000 m D+). Des ateliers d'initiation à certaines techniques alpines et d'autres de perfectionnement seront organisés le samedi.



PROGRAMME

SAMEDI 13 OCTOBRE

8h : Accueil des participants au centre de vacances Notre-Dame-de-Vette à Saint-Hugues-de-Chartreuse

9h30 : Départ des groupes selon l'activité choisie par les participants lors de l'inscription. avec des ateliers ponctuant cette première journée : orientation, marche nordique, trail, secourisme, mains courantes, techniques alpines ...

A partir de 17h : Rendez-vous au centre d'hébergement avec possibilité d'aller à la rencontre des partenaires de l'évènement (PNR Chartreuse, équipementiers partenaires...) et/ou de visiter le Musée d'art sacré contemporain

19h : Repas du Dauphiné, tombola et bal folk avec le groupe Lazy Folkers au centre de vacances

DIMANCHE 14 OCTOBRE 2017

08h30 : Rendez-vous au centre de vacances Notre-Dame-de-Vette

9h00 : Départ des groupes sur des itinéraires prévus par les organisateurs selon l'activité choisie lors de l'inscription.

17h : Clôture du week-end

L'ENCADREMENT

Les parcours seront réalisés en groupe et encadrés par des bénévoles de la FFCAM.

MATÉRIEL

Une liste du matériel à prévoir vous sera envoyée en fonction du parcours que vous aurez choisi en amont de l'évènement.