



VERCORS SENSATIONS
ETE 2010
Spéléologie, canyoning et via-corda
7 jours – 6 nuits
18/39 ans



Dates de départ et prix (sans transport)

Départs : 27/06/10, 11/07/10 , 18/07/10, 01/08/10, 08/08/10, 15/08/10 et 29/08/10

Prix : 580 euros

Code ucpa: TFA505M14

Nombre de participants : 8 maximum

■ **En résumé**

Spéléologie, canyoning et via-corda

Une semaine pour découvrir le Vercors sous toutes ses facettes. Ce massif calcaire est un terrain de jeux exceptionnel qui, par sa diversité, vous permettra de pratiquer le canyoning la spéléologie et la via-corda. Féerie du monde souterrain, canyons rafraîchissants, parcours aériens, panoramas grandioses... Un cocktail original et tonique: évasion et sensations garanties !

Aventure

Découvrez une région en pratiquant l'activité physique de votre choix, dans l'ambiance conviviale d'un petit groupe, encadré par un moniteur connaissant le milieu naturel et sensible au respect de l'environnement

Niveau

Niveau physique : **

Rythme assez soutenu, bonne forme physique nécessaire. Evaluation : vous pratiquez une fois par semaine du jogging, de la danse, du vélo ou tout autre sport.

5 à 6 h d'activités par jour.

Niveau technique : Jamais fait

Portage

Sac léger. Affaires personnelles et matériel technique pour la journée et 1 repas (4 à 5 kg).

Conditions de stage

Le tarif comprend

Les transferts locaux, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'UCPA) à partir de l'heure de rendez vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévu du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles, les navettes entre la gare et l'aéroport (d'arrivée et de départ) et le site (sauf si vous avez un voyage UCPA), les assurances optionnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

■ Jour après jour

Dimanche - Accueil à la maison de l'Aventure à partir de 17h30.

Lundi - Première journée de découverte de votre nouvel environnement. Initiation aux techniques de progression sur cordes dans un canyon sec le matin et sortie de spéléologie l'après-midi.

Mardi - On continue l'aventure, à la découverte d'une nouvelle grotte du Vercors: le Scialet du Brudour. Une cavité très diversifiée enchaînant une succession de puits, de galeries concrétionnées et de passages techniques pour atteindre, si le niveau des participants le permet, la rivière souterraine de Bournette.

Mercredi - Aventure verticale, panoramas exceptionnels, les falaises de Roches-Rousses vous accueillent pour une journée de via-corda entre Saint-Martin et Saint-Julien-en-Vercors. Le retour s'effectuera par un chemin de randonnée offrant de superbes vues sur le Vercors.

Jeudi - Un grande classique du Vercors: la grotte de Gournier. Après la traversée d'un lac souterrain en bateau et une petite escalade, la progression, traversant de très belles salles, nous mènera dans une rivière souterraine aux vasques d'eau limpide et translucide.

Vendredi - Histoire de finir en beauté une journée de canyoning sur le site prestigieux des Ecouges : descente en rappel de cascades, nage, sauts, toboggans naturels ; tonique et rafraîchissant : que du bonheur !

Samedi - Matinée libre non encadrée proposant détente, visite du marché et piscine (à partir du 14/07), balade libre (découverte patrimoine et parcours gourmand) : à vous de choisir ! Déjeuner à la Maison de l'Aventure. Départ prévu à 14h15.

Le plus

Votre moniteur qualifié, disposant d'un minibus pour vous acheminer sur les sites, sera avec vous chaque jour de la semaine. En fonction, notamment des conditions météo, ce programme pourra donc être facilement adapté.

Le déroulé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

■ En savoir plus

Accès

Vous venez en voiture

La maison de l'Aventure se situe au dessus du camping de la "Chapelle-en-Vercors". **N'hésitez pas à nous consulter par mail pour obtenir un plan d'accès actualisé.**

Vous venez en train

Depuis la gare de Valence-TGV. Possibilités de profiter de transferts si vous prévenez la Maison de l'Aventure au moins 5 jours à l'avance par mail de préférence ou en téléphonant au 04 75 48 22 38; prestation non comprise dans le stage. Prévoir un supplément de 16 euros par personne (aller-retour).

- la prise en charge se fait le dimanche à la gare de Valence-TGV à 16h.

- le transfert retour vous amène le samedi à la gare de Valence-TGV à 16h.

Attention ! La Maison de l'Aventure est située à 60 kilomètres de la gare de Valence-TGV il n'y a pas d'autres navettes, n'hésitez pas à vous informer.

Restauration : tout est compris.

Encadrement

Un moniteur de spéléologie diplômé d'état, spécialiste des disciplines proposées. Connaissance du terrain et de l'environnement, maîtrise de la sécurité et de la logistique, il mettra tout en œuvre pour que vous profitiez pleinement de votre séjour.

Equipement fourni

Tout le matériel technique pour l'ensemble des activités et bottes pour la spéléologie.

■ **Préparation au voyage**

Formalités santé

Pas de contre indication aux efforts physiques ni de traitement médical important.

Equipement Personnel

Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées au point de départ et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet.

Equipement personnel indispensable : Chapeau d'été ou casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sous-pull "respirant" (type Odlo, Capilène, Carline), sweat-shirt, veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable, short, maillot de bain, pantalon en toile ou "jogging", chaussettes, basket ou chaussures de randonnée légères pouvant aller dans l'eau "canyoning", gourde ou bouteille plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, argent de poche, collants ou sous-vêtements "chauds", petit sac à dos. ac de couchage, un grand sac plastique, une trousse de toilette, papier toilette, argent de poche.

Trousse de secours et pharmacie

Chaque accompagnateur, chaque guide ou moniteur dispose d'une trousse de premiers secours. Comme son nom l'indique, sa fonction est d'être utilisée en cas de problèmes importants apparus pendant la sortie ou le raid. Cette trousse ne peut pas constituer la pharmacie du groupe pour les petits problèmes courants inhérents à l'activité ou aux contraintes du voyage.

Nous vous invitons donc à vous fournir d'une pharmacie personnelle.

Contenu type.

- Médicaments personnels en cas de traitement ou si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et protéger des ampoules : pansement de type "Elasto" ou "Micropore".
- De quoi soigner des ampoules : pansements type "2ème peau".
- De quoi prévenir ou soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Dans tous les cas, demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

Infos pratiques

Maison de l'Aventure

26240 La Chapelle-en-Vercors

Tél. : 04 75 48 22 38

infos@maison-aventure.com

Réservations

ucpa.com

0 825 820 830 (0,15 € mn)