

Explorations créatrices en Marichaut

du samedi 14 au lundi 16 mai

3 jours d'itinérance pour renaître au monde !

Infos pratiques

L'accès

RDV à l'auberge de Combeau. Possibilité d'y garer votre voiture.

En cas de problème (retard...) contactez Vercors Escapade 06 81 22 90 39 ou 04 75 22 07 62

– accès ferroviaire : gare S.N.C.F de Die sur la ligne Paris-Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz). En journée : correspondances depuis les gares de Valence-ville ou Valence-TGV par train ou bus.

Transfert possible depuis la gare de Die jusqu'au départ du circuit (supplément)

– accès routier :

De Grenoble : direction Sisteron par la RN75 puis à Clelles direction Col de Menée. Passez le Col de Menée en direction de Châtillon-en-Diois / Suivre la direction Bénévisse puis Vallon de Combeau
De Valence ou Montélimar : Crest / Saillans / Die par la RD93 / Chatillon-en-Diois / direction Col de Menée / Suivre la direction Bénévisse puis Vallon de Combeau

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

- Auberge de Combeau 04 75 21 12 63

- Office de tourisme de Die et du Diois : 04 75 22 03 03

contact@diois-tourisme.com www.diois-tourisme.com

La Cartographie : IGN 1 / 25.000ème n° 3237 OT Glandasse

Le portage des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée dans un petit sac à dos. Le reste est porté par les ânes. Nous vous demandons de limiter le poids à faire porter par les ânes à 8 kg et vous fournissons un petit sac marin pour les contenir.

Les repas

Ils sont préparés par l'accompagnateur. Un coup de main ponctuel est le bienvenu.

Les pique-niques sont copieux et préparés à partir de produits locaux la plupart bio.

L'équipement

Nous fournissons à chacun un petit sac dans lequel sont réparties les affaires que portent les ânes. Poids limité à 8 kg par personne.

Equipement de base

- Un sac à dos d'une contenance de 20 litres pour les adultes pour porter les affaires de la journée
- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Un bonnet et des gants
- Une veste imperméable et respirante
- Des pantalons de marche

- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- Une gourde d'1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures de montagne avec semelle offrant une bonne adhérence
- Une paire de chaussures légères pour la soirée
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche (facultatifs)

Couchage

- Un sac de couchage de montagne (0°C confort)
- Un matelas autogonflant pour plus de confort si vous en avez un (sachant qu'un tapis de sol est fourni)

Pharmacie

- Une petite pharmacie individuelle avec crème solaire, bande adhésive et double peau, antalgique et médicaments personnels.

Divers

- Un bol ou une assiette de voyage (ou un tupperware) un verre, des couverts et un couteau de poche
- Un micro-savon, une petite serviette et du papier toilette ainsi que quelques petits sacs poubelles
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche, à garder sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance (par exemple sac congélation type « zip-lock »)

Contact pour toute info complémentaire :

Vincent 06 80 02 16 46 / vincent@pranayam-en-vercors.fr

Emmanuelle 04 75 83 10 34 / contact@lesateliersduvivant.fr