

Stage US Autrans

Samedi 09 juillet au Mardi 12 juillet 2021

U17 (2006) à **Sen** - **Vercors -Dévoluy**

5 jours :

- 3-4 sorties **Vélo Route**
- 2 à 3 sorties **Footing-MB**
- 1 AM **Nautique** au lac DU Mt Eynard
- 1 fin AM **Via Ferrata** ? à la Jarjatte
- 4 nuits en camping (Donnière / Luz la Croix Haute / Superdevoluy / Lac Mt Eynard)

JOUR 1 (Samedi 9 juillet) Villard de Lans – Chichilienne :

- Matin 9h-13h : **CP –MB** / 14km / +840m
- AM 14h-16h30 : **Vélo Route** Château Bernard – Col de l'Allimas - Chichilienne 40km / +1580m
- Nuit : camping à La Ferme Les Donnières

JOUR 2 (Dimanche 10 juillet) Chichilienne – La Jarjatte

- Matin : **Vélo Route** Chichilienne – Col de Menée – Col de Grimone – La Jarjatte / 65km / +1500m
- AM : **Footing** ou **Via Ferrata**
- Nuit : Camping Luz la Croix Haute

JOUR 3 (Lundi 11 juillet) La Jarjatte – Sommet Grand Ferrand – La Joux du Loup - Superdévoluy

- Matin : **Rando pied** montée vers Grand Ferrand
- AM : **Rando Pied Footing** – descente sur la Joux du loup puis Superdevoluy
- Nuit : Camping les Hauches (Superdévoluy)

JOUR 4 (Mardi 12 juillet) Superdevoluy – Lac Mt Eynard

- Matin : **Vélo Route** Superdevoluy – Lac Mt Eynard / 65km / +591m / - 1380m
- AM : **Canoe – Rando** vers passerelles suspendus
- Nuit : Camping Lac Mt Eynard

JOUR 5 (lundi 12 juillet)

- Jour : **Rando Pied Footing** St Paul de Varcès - col de l'Arc (1732m) – Lans en Vercors / 12km
- En Option : **Vélo Route** du Lac de Mt Eynard à St Paul de Varcès / 41km

- **Pour qui** : U17 à Sen
- **Encadrement** : Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance** : 1 ou 2 parents pour conduire Bus et faire navettes
- **Coût** : **200€**
- **Heures Dates** :
 - Vendredi : **RDV 8h30 Corrençon** – départ piste de ski de fond.
 - Fin stage lundi : **16h Lans**
- **Matériel** : (trousseau complet en fin document)
 - PN J1+ 1 grande bouteille eau
 - Duvet
 - Tente pour 2 ou 3
 - Matelas
 - Réchaud si possible pour 4 ou 5
 - Vélo route / casque / lunette / gants / chambre air
 - 1 petit sac à dos pour les randos
 - Chaussures running
 - Veste chaude pour le bivouac
 - Lampe frontale / PQ perso / gel hydro alcoolique perso
 - Mini sac voyage pour intendance
 - Mini sac à dos pour les sections « Footing-Marche »

Stage US Autrans – Parcours complet

Arrivée : **Lans en Vercors**

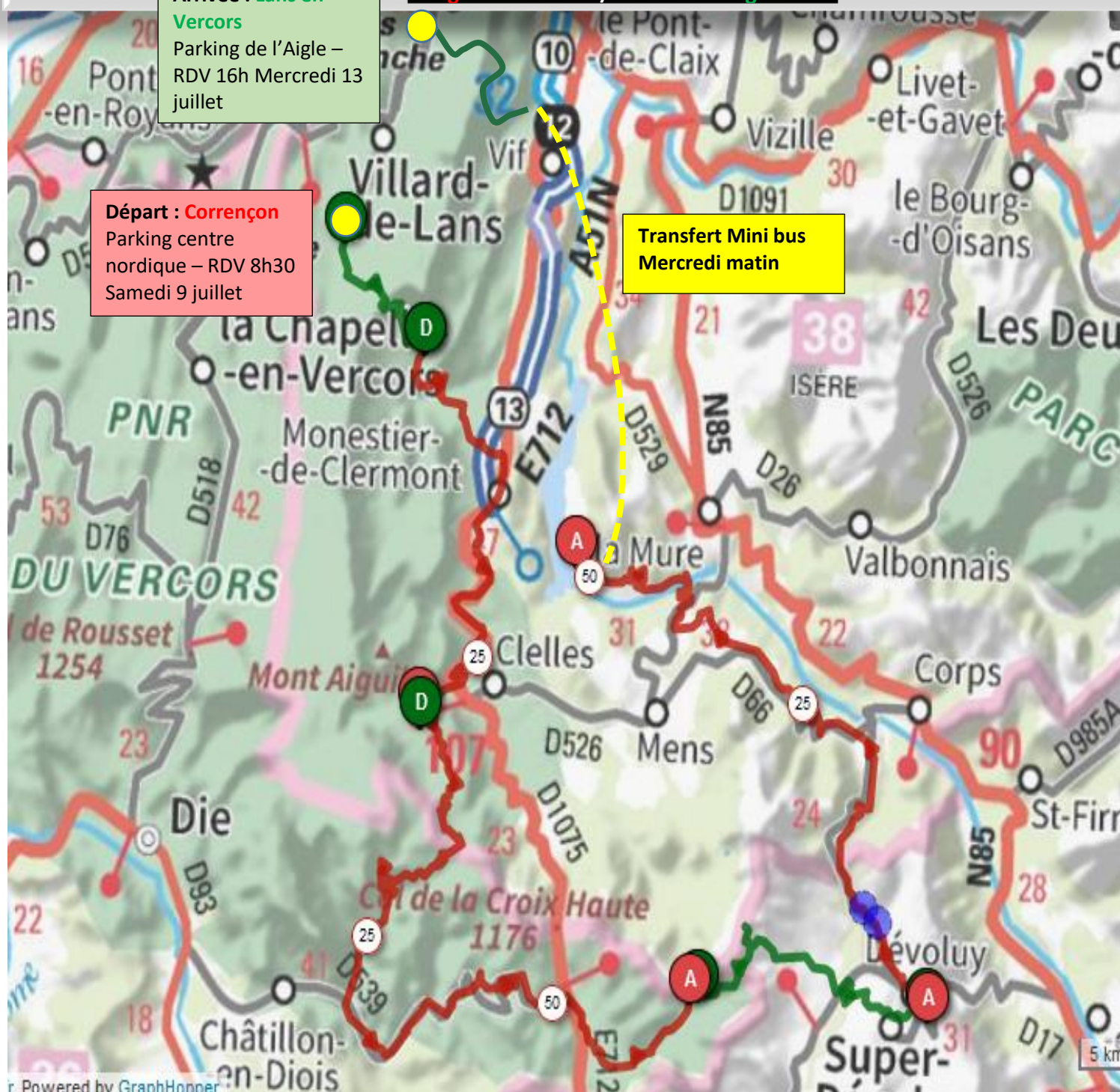
Parking de l'Aigle –
RDV 16h Mercredi 13
juillet

Rouge = Vélo et SR / Vert = Footing-marche

Départ : **Corrençon**

Parking centre
nordique – RDV 8h30
Samedi 9 juillet

Transfert Mini bus
Mercredi matin



Jour 1 - Stage US Autrans – Samedi 09 Juillet

Marche Bâtons 14km + **Vélo Route** 60km

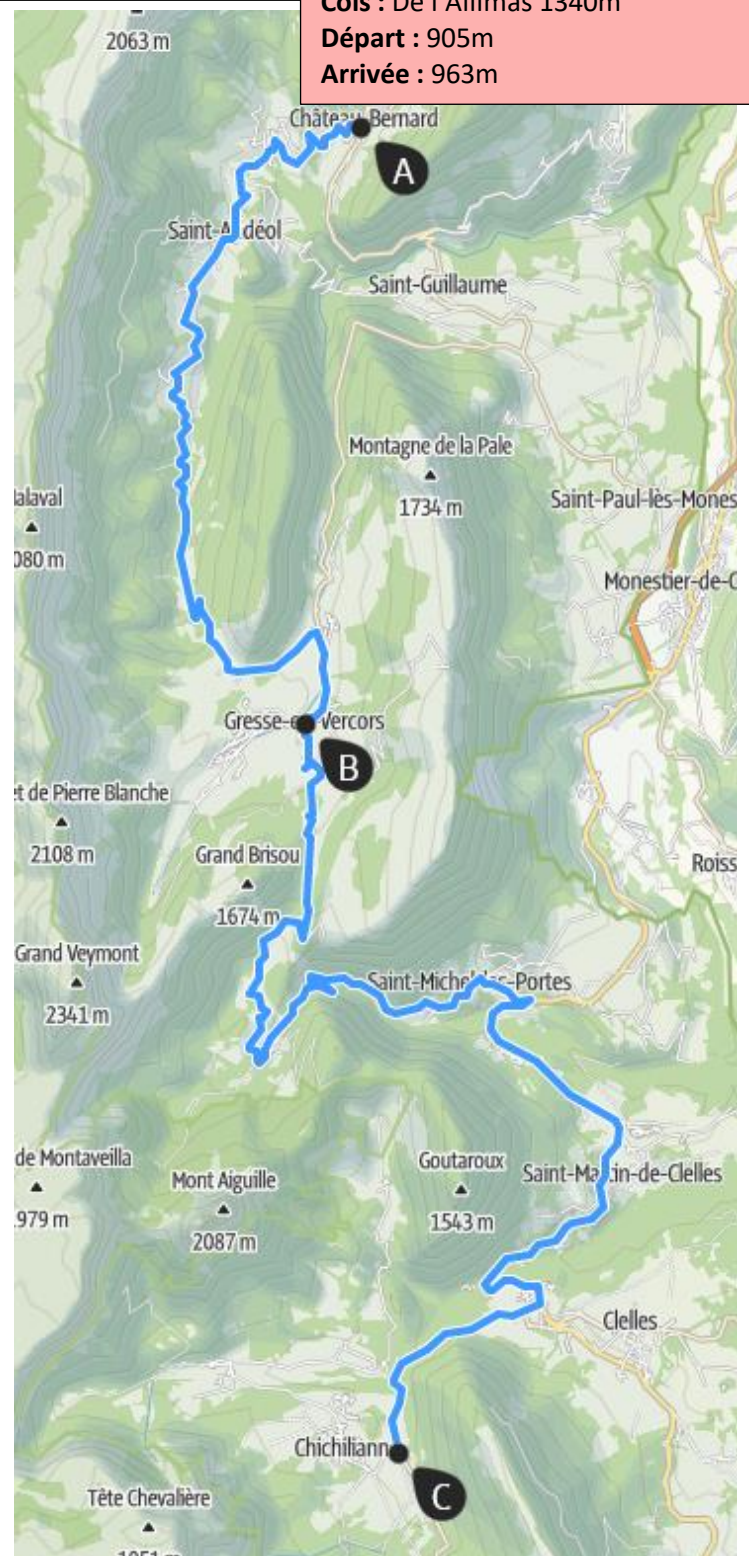
JOUR 1 (Samedi 9 juillet) Villard de Lans – Chichilianne :

- Matin 8h-15h : **Marche Bâton** / 14km / +825m et -906m
- Fin AM 15h-16h30 : **Vélo Route** Château Bernard - Chichilianne / 38km / +854m / - 745m
- Nuit : camping Chichilianne

Dénivelée : +825m
Km : 14 km
Sommet : 1954m
Départ : 1243m
Arrivée : 906m



Dénivelée : +1581m / -1920m
Km : 40km
Cols : De l'Allimas 1340m
Départ : 905m
Arrivée : 963m



Jour 2 - Stage US Autrans – Dimanche 10 Juillet

Vélo Route 65km + Via Ferrata ou Footing

JOUR 2 (Dimanche 10 juillet) Chichilianne – La Jarjatte

- Matin : **Vélo Route** Chichilianne – Col de Menée – Glandage – Col de Grimone – Luz la Jarjatte / +1509m / -1335m
- AM : **Via Ferrata** ou **Footing** 45' à 1h
- Nuit : Camping La Jarjatte



Jour 3 - Stage US Autrans – Lundi 11 Juillet

Marche Bâtons – Rando 17km

JOUR 3 (Lundi 11 juillet) Luz la Jarjatte – La Joue Du Loup

- Matin : **Marche Bâton** – Rando La Jarjatte – Sommet du Grand Ferrand (2758m) – descente sur station la Joue du Loup par les nombreux Chorums / 25kms / +2468m / - 2200m

Nuit : Camping ou Bivouac



Jour 4 - Stage US Autrans – Mardi 12 Juillet

Vélo Route 70km + Activité Nautique

JOUR 4 (Mardi 12 juillet) La Joue du Loup – Lac Monteynard

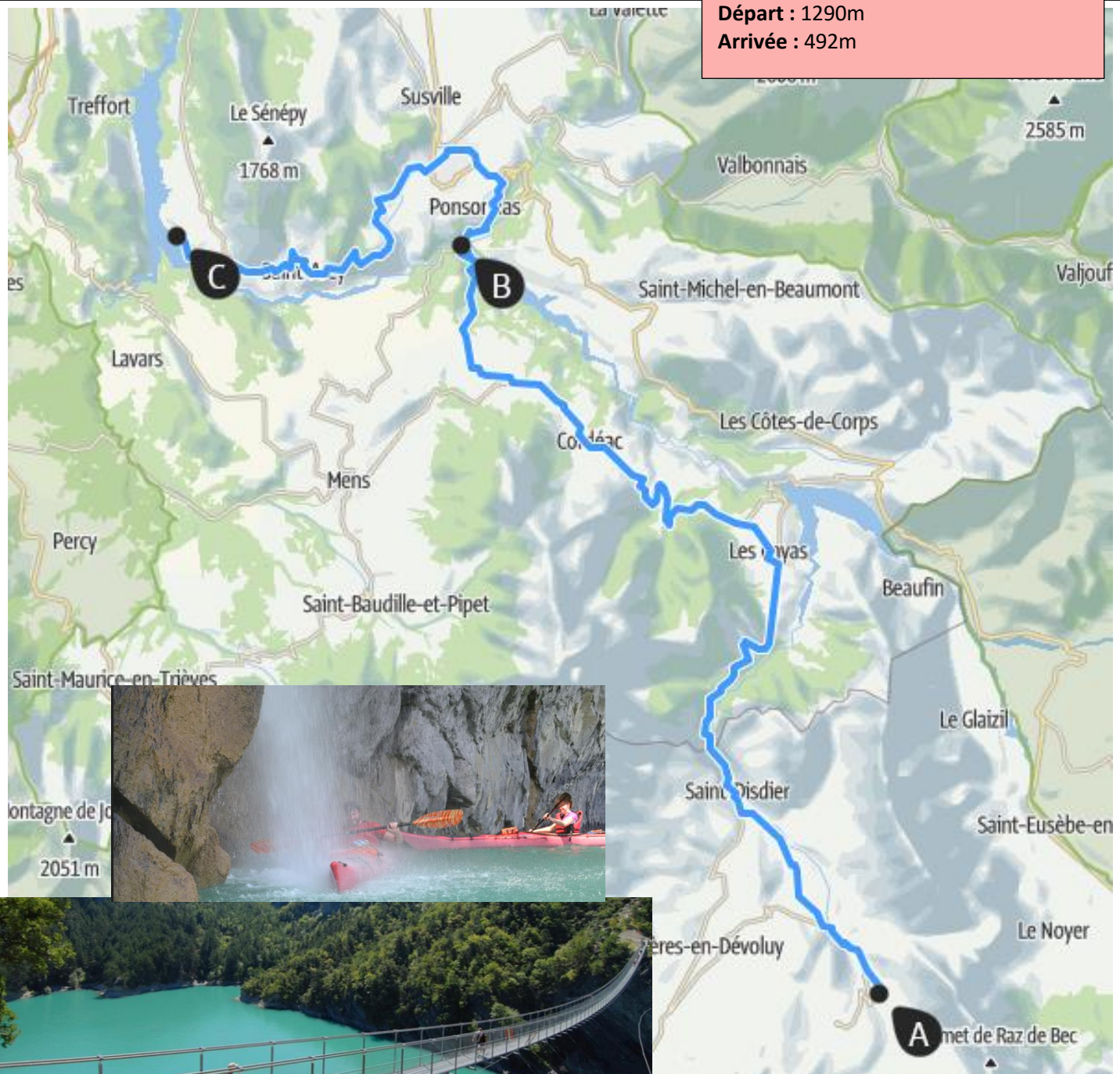
- Matin : **Vélo** / 60km / +932m
- AM : **Activité Nautique**

Nuit :

Dénivelée : +591m / -1380m

Départ : 1290m

Arrivée : 492m

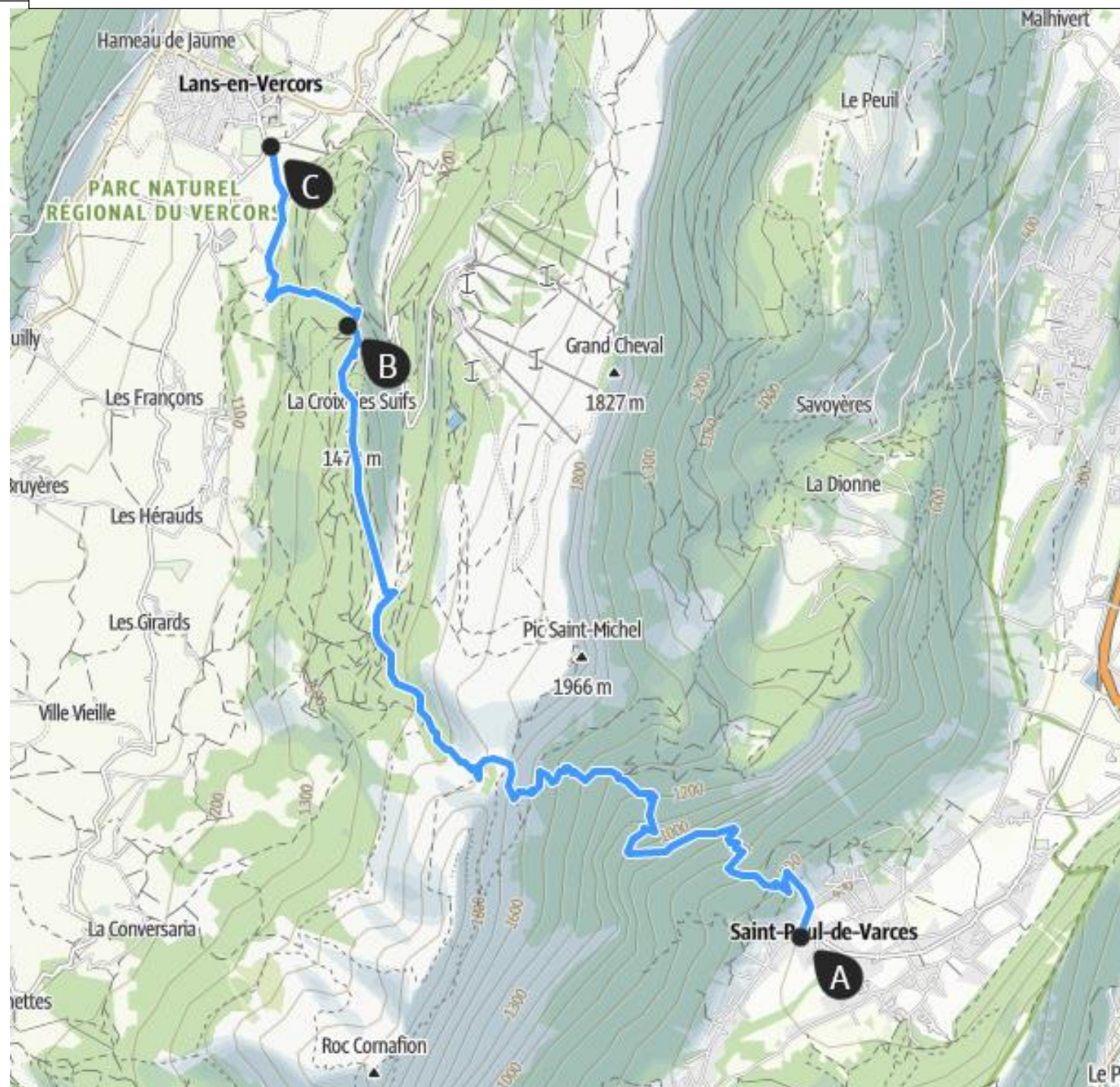


Jour 5 - Stage US Autrans –Mercredi 13 Juillet

Footing-marche – Vélo jusqu'au depart rando 40km (en option)

JOUR 5 (Mercredi 13 juillet)

- Jour : **Footing-marche** St Paul de Varcès - col de l'Arc (1732m) – Lans Aigle / 12km / +1370m / -760m
- En option : Mt Eynard – St Paul de Varcès en **Vélo** (40km)



STAGES U.S. AUTRANS 2022

JUILLET

« Raid – Vercors-Dévoluy »



LISTE DE MATERIEL

14

STAGE Raid – Vercors au Dévoluy				OK	ABS
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 Vélo route en état		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport (retour)		
3.	3		1 casque vélo (Indispensable)		
4.	4		2 chambres à air aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1 cuissard		
7.	7		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
8.	8		1 petit sac à dos pour randos pied		
9.	9		1 paire de lunettes		
10.	10		1 porte bidon + bidon vélo		
11.	11		1 paire de chaussures de footing		
12.	12		1 paire chaussure pour activité nautique (vieille baskets)		
13.	13		1 maillot de bain		
14.	14		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando		
15.	15		1 veste type Gore Tex pour rando (indispensable)		
16.	16		1 veste polaire ou équivalent pour rando (indispensable)		
17.	1	MATERIEL	1 chèque de 200€ à l'ordre de l'U.S. Autrans		
18.	2		1 pique-nique pour le samedi (jour départ)		
19.	3		1 duvet		
20.	4		1 matelas ou carré-mat pour dormir sous tente		
21.	5		1 tente pour 2 ou 3 (s'entendre entre vous)		
22.	6		1 trousse de toilette		
23.	7		1 bol plastique (petit déj)		
24.	8		1 assiette plastique		
25.	9		1 verre plastique		
26.	10		Couverts (couteau – fourchette – cuillère soupe)		
27.	11		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
28.	12		Crème solaire		
29.	13		Serviette de bain		
30.	14		2 – 3 shorts		
31.	15		4 – 5 tee-shirt		
32.	16		1 pantalon léger		
33.	17		1 pull ou polaire		
34.	18		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
35.	19		1 paire de vieille chaussure pour activité nautique		
36.	20		1 lampe électrique		
37.	21				