

Jérôme BASSET



RANDONNÉE
HIVERNALE



RANDO



VTT - VTTAE



CANYONING



Accompagnateur en Montagne - Guide Canyon - Moniteur VTT

161 Chemin de Chabotte le Villard 38350 LAVALDENS

Port:06 89 93 50 19 - Email:basset.gse@wanadoo.fr

Web:raquette-randonnee.com

FICHE TECHNIQUE Nuit en Igloo Alpe du Grand Serre

Accès routier: Grenoble - Vizille - Sechilienne - La Morte Alpe du Grand Serre. Rendez-vous 13h devant l'office de tourisme de l'Alpe du Grand Serre

Jour 1: Rendez-vous 13h devant l'office de tourisme de l'Alpes du Grand Serre
13h30h départ pour se rendre sur le lieux du bivouac igloo 45 minute de randonnée 150m de dénivelé
Le Louvet proche d'une petite cabane 6 places en libre accès. 45 minute de randonnée 150m de dénivelé

Construction de l'Igloo compter environ 2h30 à 3h de travail. Installation du couchage et du repas:
Soupe et plat chaud constituer d'une viande et de pomme de terre cuisiné, fromage et dessert.
boisson chaude.

Une randonnée nocturne sera proposé

Jour 2: Petit déjeuner thé ou café plus pain d'épices - Randonnée d'environ 3/4h avec retour au parking voiture vers la mi journée.

Equipement et matériel individuel à prévoir dans un sac à dos :

Vêtement chaud anorak, plus grosses polaires dont un change de vêtement de corps pour ne pas rester le soir dans sa transpiration, chaussures de randonnée, 2 paires de gant, 2 paires de chaussettes bonnet, Lampe frontal.

Matériel de couchage un duvet norme thermique -10° degrés. une couverture de survie un matelas isolant en mousse.

Bol assiette à soupe en plastique et couvert

un Thermos 1l pour deux

Prévoir pique-nique du samedi et dimanche midi

Vivres de course (barres de céréale, fruits secs), de l'eau

Quelques grands sacs poubelles pour tenir les affaires au sec

Matériel fourni : Raquette à neige et bâtons, pelle à neige, réchaud, casserole de cuisson, des bougie pour tempérer l'air dans l'igloo.
pelle à neige scie pour construction igloo



Sur place il y a de la neige de la glace une forêt une source des température de 5à -10/15° dans l'igloo la température est proche de 1°

