



Détours en /ontagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)

Le choix des gants et des moufles

L'article à lire en intégralité !!!

Le choix des gants et des moufles se pose, surtout en hiver, même s'il est recommandé de les avoir en toute saison. Je sais que ça paraît bête, vous pensez qu'il s'agit d'une erreur de ma part ? Non et non, même en été, les soirées ou certaines journées ventées, à plus de 2000m. peuvent vous faire amèrement regretter de ne pas avoir pris de gants, de même que le bonnet d'ailleurs.

Cet article vous apporte des recommandations.

Gant ou moufle ?

Dans tous les cas, pas de marque, non non non, toujours pas, elle fera grimper le prix, tout comme pour [les chaussures](#).

Le gant a un avantage : Nous sommes plus habile à bouger nos doigts lorsqu'il faut mettre les boutons à son coupe vent, resserrer ses raquettes...

Son inconvénient : Les doigts ne se touchent pas et par temps froid, surtout si vous êtes sensibles, vous aurez froid.

La moufle a un inconvénient : Vous serez malhabile, car cela fait un gros paquet au bout des doigts, et vous pourrez difficilement faire des manipulations avec dextérité.

Son avantage : Et c'est ça qu'il va falloir privilégier, les doigts se touchent les uns les autres, ils se tiennent chaud

La membrane ?

Je vous conseille une membrane dite imperméable, appellation Gore-tex ou autre. Toutefois, là encore, comme pour les membranes des chaussures ou de tout vêtement dit imperméable, ou déperlant, cette membrane ne protège qu'un temps. Plus ou moins vite, le soleil et la neige arriveront à bout de ce revêtement.

La membrane sera donc en tissu synthétique type polyester. L'avantage sera qu'elle sèche plus vite, et qu'après chaque mouillage, il n'y aura pas de dégradation du matériau.

La moufle en plumes ou en duvet aura beau avoir une membrane déperlante, elle va finir par se mouiller, et votre protection respirante (la plume et le duvet) va se détériorer.

La moufle en plume ou en duvet n'est réservée que par temps sec, ou lorsqu'on est en bivouac, pour se réchauffer par moments, sous la tente.

Récapitulatif :

- 2 paires de sous-gants en polaire = 4€
- 2 paires de moufles = 20€.
- 1 paire de moufle en plume = 40€ (spécial bivouac ou spécial « je suis sensible des doigts »)

64€ pour être bien dans ses pattes, vous me remercirez !

Je sais, vous allez sans doute dire qu'il exagère le guide, « ça coûte des sous tout ça », bien je le dis quand même, bichonnez les vos mains !

Qui n'a jamais eu l'onglet à ski ou en raquettes ? Quelle torture, non ? De quoi tout gâcher ! ☐

Rassurez-vous, ce ne sont pas des articles bien chers, vous allez voir plus bas.

1) L'association sous gants en polaire et moufle synthétique vous sera utile (voir ci-dessous).

Si vous avez la chance d'avoir des moufles en plume, le sous-

gant en polaire n'est pas utile. (voir ci dessous).

2) Je recommande fortement de ne pas avoir qu'une seule paire. Si nous sommes en gîte, ça pourra sécher le soir, certes. Mais avoir les mains glacées toute la journée...

Et si nous sommes en bivouac, il vaut mieux ne pas compter sur le séchage rapide, une 2ème paire sera bienvenue.

Le sous gant en polaire.



Le choix des gants et des moufles.

Le sous-gant en polaire.

Par beau temps il suffira, il assure la dextérité des doigts pour des manipulations diverses.

S'il fait plus froid, vous pouvez avoir une paire de moufles par dessus.

Fragile, il a tendance à se trouer par usure à force de frottements avec les bâtons.

Je recommande d'avoir 2 paires, car le polaire se mouillera très vite dès que vous allez vouloir lancer quelques boules de neige.

Lieu d'achat : Magasin du sport.

Ordre de prix : 2€

La moufle synthétique.



Le choix des gants et des moufles.

La moufle polyester synthétique.

Elle assure la chaleur des doigts les uns aux autres, vérifiez à ce que le pouce ne soit pas trop serré.

D'une manière générale, les doigts ne doivent pas être comprimés. Pensez à les essayer avec une paire de sous-gants dessous, car les 2 iront bien ensemble.

La moufle en polyester est lavable. Là aussi, surtout si vous êtes en bivouac et que les sécher sous la tente paraît difficile, je recommande d'en avoir 2 paires.

Lieu d'achat : Magasin du sport

Ordre de prix : 10€.

La moufle en plumes .



Le choix des moufles et des gants.

La moufle en plume et duvet.

Avec ça, vous êtes prêt pour la grande aventure. Bivouac et – 15 degrés !

Mais si vous êtes sensibles, faites vous plaisir !

La moufle reste très souple et vous permettra de tenir pleinement vos bâtons.

Attention ! Ne pas la mouiller, les plumes vont se casser, se tasser, et perdre de leur efficacité. Les laver le moins possible, surtout pas à chaque fin de séjour. Une paire suffit, c'est la paire à laquelle vous allez faire attention. Elle viendra réconforter vos mains lors des grands froids.

Lieu d'achat : Magasin de sport.

Ordre de prix : 40€



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)

- [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Le choix des chaussures de raquettes à neige

Le choix des chaussures de raquettes à neige.

Le choix des chaussures de raquettes à neige, tout comme [le choix des chaussures de rando](#) dans un article précédent, est un moment important avant de vous engager en raquettes en montagne, pour une journée, et surtout pour un séjour.

Cet article vous apporte des recommandations qui ne détiennent pas « la vérité », mais racontent en fonction des expériences vécues avec mes randonneurs.

Quelle marque.

Pas de marque, non non non, elle fera grimper le prix. Ceci dit certaines marques sont plus adaptées aux pieds larges, pieds étroits...évitez donc de les commander. Le bon comportement sera de les essayer dans un magasin, et demandez conseil à un vendeur.

La membrane ?

Je vous conseille une membrane imperméable, appellation Gore-tex ou autre. Toutefois, cette membrane dite imperméable, quelle que soit la marque ne protège qu'un temps. Plus ou moins vite, le soleil et la neige arriveront à bout de ce revêtement.

Haute ou basse ?

Là, il n'y a pas de question à vous poser, elle sera haute. Votre pantalon reviendra par dessus, et vous aurez une paire de guêtre pour empêcher la neige de rentrer dans la chaussure. Car rappelez-vous qu'avec un accompagnateur en montagne, vous sortez bien évidemment des pistes damées, et vous allez vous enfoncer dans de la poudreuse !

Souple ou rigide ?

Souple ou rigide, la question est cruciale !

Dans le cas de la rando raquettes en montagne, le terrain peut-être pentu et parfois en dévers.

– Souple ; vous aurez le pied plus léger, vous pourrez courir dans la poudreuse plus aisément. Par contre, trop souple, à chaque pas, votre chaussure se rétracte, et elle déchaussera plus facilement de la raquettes. Quel moment pénible quand on dit retirer les gants, pour re-sangler sa raquette !!! Pas trop souple, cela veut dire, évitez surtout les « boots »!

– Rigide ; évitez les chaussures à coques plastique comme les chaussures de ski de rando. Imperméables certes, vous risquez de vous faire mal aux pieds.

La bonne chaussure sera donc celle qui sera en croute de cuir et/ou membrane synthétique, assez rigide (elle ne doit pas trop se rétracter à la pliure du pied, lors de la marche) mais pas raide.

Question imperméabilité ?

Lorsque son imperméabilité sera réduite :

1) vous vous en rendrez hélas compte.

2) vous aurez avec vous une bombe imperméabilisante (IMPORTANT : Imperméabiliser vos chaussures se fait la veille au soir de votre sortie, sur des chaussures bien sèches, et elles auront aussi le temps de sécher avant d'aller dans la neige).

Personnellement, lorsque mes chaussures ne sont plus étanches, les imperméabiliser 2 ou 3 fois dans l'hiver suffit.

Si ça ne suffit pas, alors il est temps d'en changer.

Pensez aussi à la respirabilité ! certaines chaussures sont respirantes, c'est bien. Car non respirant quand vous transpirez dans un milieu humide, attention aux dégâts pour les pieds ! (rougeurs, inflammations, ampoules) c'est pourquoi la solution de mettre c'est pieds dans des sacs en plastiques ne peut être qu'un dépannage avant de courir chez le cordonnier. Ah non, ça n'existe plus ! Alors chez votre marchand !

Et le lavage :

Dans un cas comme dans l'autre, montante ou basse, lorsque vous lavez vos chaussures en fin de séjour, attendez longtemps avant de les fermer dans un sac en plastique.

En effet, je rencontre certains randonneurs qui ont fait cette erreur, et en les sortant avant de venir en rando, ils se rendent compte que le coussin de mousse entre la semelle et la chaussure s'est désagrégé.

Et c'est encore pire quand il finit de se décoller au cours de la première journée, vous êtes là-haut dans la montagne avec la chaussure au pied...mais la semelle au sol !

C'est bête !

La bonne chaussure, répandue et accessible.



La chaussure la plus répandue, elle est prévue pour l'hiver. Montante en modèle neige, elle existe aussi en semi-montante sur le modèle rando.

Elle reste relativement souple au pied, mais le dessus de la chaussure tient à la raquette.

La membrane n'est pas forcément des plus résistantes face au pouvoir abrasif de la neige, quand l'imperméabilité se perdra, vous pourrez la ré-imperméabiliser, rien de bien méchant.

Modèle fréquent dans les grandes surfaces du sport, ordre de prix : 40 à 60€

La bonne chaussure, modèle plus technique.



La guêtre peut être intégrée à la chaussure, ou non. C'est un modèle spécial neige.

Le dessus peut-être en peau ou en tissu imperméable.

Elle est montante, imperméable. Ordre de prix : 120€.

..mais avec le temps, il est nécessaire de la réimperméabiliser.

La mauvaise chaussure .



La chaussure en forme de bottine semble attrayante, mais la semelle a beau être relativement rigide, le dessus est trop souple, et quand le pied se plie lors de la marche, la chaussure a tendance à sortir de la fixation de la raquette. Comme c'est un modèle à proscrire, il n'y a même pas de prix à indiquer.

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique

comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.

- [de l'équipement du raquettiste](#). Certains articles prévus pour l'hiver peuvent aussi être adaptés pour l'été, lors des nuits en altitude.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - –
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - –
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme
- Séjour à la carte

**Les séjours raquettes
confirmés.**

Les séjours raquettes confirmés.

Les séjours raquettes confirmés ou complet peuvent être rajoutés à la programmation selon disponibilités.

La Haute-Ubaye en raquettes, du 07 au 13 Février.

- Des étapes en étoile depuis notre gîte en demi-pension,
- Un bout du monde au pied du Chambeyron.
- Des soirées devant le poêle à bois

[Voir le séjour Ubaye](#)

Le plateau du Vercors 28 au 03 Mars

- Un parcours sur un plateau infini, en réserve naturelle,
- Ambiance nordique, traversée du plateau avec nos pulkas,
- Des hébergements modulables selon la météo (cabane ou tente).

[Voir le séjour Vercors](#)

Le Queyras du 07 au 13 Mars

- Des étapes en étoile au coeur du parc Naturel régional
- Un hébergement qui nous est réservé,
- Une grande diversité des paysages.

[Voir le séjour Queyras](#)



Les séjours raquettes en attente

Les séjours raquettes en attente peuvent être déplacés ou modifiés selon vos envies tant que personne n'y est inscrit.

[Voir la programmation.](#)

– Le Dévoluy (4 ou 6 jours).

Quelques raisons pour choisir ce séjour Dévoluy

- Un parcours féériques au dessus de vallons secrets
- Des étapes en étoile depuis notre gîte.
- Des lignes de crêtes accessibles.

[Voir le séjour Dévoluy](#)

– La Haute-Clarée (4 ou 6 jours)..

Quelques raisons pour choisir ce séjour dans la Clarée

- Un parcours varié,
- Des étapes hors des sentiers battus,
- Des hébergements en refuges chaleureux.

[Voir le séjour Clarée](#)



Les séjours raquettes en bivouac.

Compte tenu des circonstances, tenez-vous informé et n'hésitez pas à me contacter pour vous rajouter ou demander une date pour un bivouac, ces derniers jours semblent mouvementés en demande de toute part.

Un bivouac sur le plateau du Vercors est en cours de programmation les 29 et 30 Décembre.

Une autre date est en attente.

J'attends vos demandes.

Voir les bivouacs raquettes.

[– Sur le plateau du Vercors](#)

[– Dans le Dévoluy](#)



- [SuivreSuivre](#)

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins

une réalité.

- [Le matériel de bivouac.](#) Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)

- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Raquettes en Haute-Ubaye.

Raquettes en Haute-Ubaye.

Quelques raisons pour choisir ce séjour :

- C'est un parcours de découverte dans les hauts vallons.
- Un hébergement convivial au bout du monde.
- Des étapes modulables en fonction de la météo et de l'enneigement.

Je vous invite à aller voir la fiche complète de notre [séjour raquettes en Haute-Ubaye](#)



Raquettes en Haute-Ubaye.

Je limite le groupe à 10 participants maximum.

Je propose le rendez-vous est proposé à la gare de Gap, puis je vous mène là-haut dans le minibus. (Comptons 1h30)

– 4 étapes se font en raquettes au départ du gîte [« les granges à Fouillouse »](#)

– 2 étapes dans un autre vallon après un déplacement en minibus de 30mn.

Les étapes en boucle présentent cet avantage de pouvoir rallonger ou écourter nos itinéraires en fonction de la météo.

En cas de mauvais temps, certains pourront rester au gîte, ou tous, ou bien nous irons construire un igloo non loin de là, et un vin chaud au gîte sera le bienvenu en rentrant. C'est une idée parmi d'autres...

[Vous pouvez aussi consulter le calendrier des séjours raquettes, il reste quelques places !](#)

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de l'actualité des séjours.](#) Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur.](#) La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en / montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)

Découvrir le Queyras autrement.

Découvrir le Queyras sous l'automne indien.

Le séjour Queyras sous l'automne indien.

- Des étapes en étoile depuis notre gîte en gestion libre
- Un gîte réservé pour nous dans un cadre montagneux.
- des soirées devant le poêle à bois
- Si la météo est belle, un bivouac.

Départ confirmé, du 11 au 17/10/2020, il reste 4 places !

[Voir le séjour Queyras](#)



Découvrir le Queyras autrement.

Quelques raisons pour choisir ce séjour Queyras

- Des étapes en étoile depuis notre gîte en gestion libre
- Un gîte réservé pour nous dans un cadre montagneux.
- Des étapes itinérantes avec bivouac près d'une source.

Départ confirmé, du 16 au 22/08/2020, il reste 3 places !

[Voir le séjour Queyras](#)



Découvrir le Queyras autrement :

Le chalet :

Il nous est réservé, nous y serons donc en gestion libre, c'est très convivial.

Nous serons dans la vallée d'Arvieux, au frais à 1600m. d'altitude.

La nourriture :

L'accompagnateur s'occupera des achats alimentaires et de la préparation des repas, à partir de produit le plus possible biologiques et en tout cas du terroir.

Les randos :

- 3 étapes en étoile à partir de notre gîte qui nous est réservé. 8 places maximum
- 3 jours de rando, avec nuits en bivouac, en fonction de la

météo !

Parfois à pied, parfois moyennant un déplacement dans notre minibus, la météo dictera nos directions.

Nous traverserons des forêts, des alpages, les bivouacs vers les lacs d'altitude seront en mode découverte, l'arrivée au lieu du campement nous laissera le temps de flâner, d'aller crapahuter, d'aller au bois et à la source, et de préparer le repas au réchaud à bois.

Durée/tarif : 6 jours et 6 nuits, 580€/personne.

Si vous souhaitez découvrir le Viso tout proche, Détours En Montagne le propose aussi en itinérant. [Le tour du Viso](#)

A bientôt !

Pour arriver la veille.

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain avant de faire la route, vous pouvez loger dans le Guillestrois et je vous récupère à la gare de Mont-Dauphin, vers 18h.

Vous pouvez aussi arriver en train et passer la journée pour visiter Gap, le rendez-vous est devant la gare pour bénéficier du transport vers le Queyras dans notre minibus.

A très bientôt.

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les

séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.

- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [de l'équipement du raquetiste](#). Certains articles prévus pour l'hiver peuvent aussi être adaptés pour l'été, lors des nuits en altitude.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)

- [– A propos de bivouac](#)
- [– en rando](#)
- [– en raquettes](#)
- [– _____](#)
- [– Préparation](#)
- [– Le matériel](#)
- [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Le choix des chaussures de rando

Le choix des chaussures de rando.

Le choix des chaussures de rando est toujours un moment délicat quand on s'apprête à partir en montagne, pour une journée, et surtout pour un séjour.

Cet article vous apporte des recommandations qui ne peuvent pas être objectives, car tout dépendra aussi de votre façon de marcher, de votre fréquence de marche, même s'il est bon de

savoir changer ses habitudes...

Quelle marque.

Je dirais que la marque ne garantit plus forcément la robustesse, par contre elle fait grimper le prix.

Ceci dit une marque sera plus adaptée pour des pieds larges, une autre pour des pieds étroits...évitez donc de les commander par internet, essayez-les dans un magasin, et demandez conseil à un vendeur.

Cuir ou pas cuir ?

Une chaussure en cuir prendra moins vite l'eau en cas de pluie, par contre une fois mouillée, elle sera bien longue à sécher. L'appellation Gore-tex ou autre, qui se dit imperméable, ça ne dure qu'un temps. Très vite, le soleil, l'abrasion auront vite détérioré cette membrane dite imperméabilisante.

Souple ou rigide ?

Souple ne veut pas dire chaussure basse, rigide ne veut pas dire non plus chaussure montante.

Dans le cas de la rando en montagne, le terrain est accidenté, il est aussi en pente.

La chaussure aura des protections latérales et devant, comme des pare chocs, pour éviter un ongle bleu ou la fracture d'un orteil si le pied venait à taper contre un caillou.

La chaussure aura également une bonne tenue du pied dans le cas des descentes ou des dévers, ce qui évitera au pied de glisser dans la chaussure.

Haute ou basse ?

C'est je pense la principale question à vous poser.

Il est évident que marcher sur des terrains très caillouteux demande de porter des chaussures tiges hautes, pour protéger

les malléoles des chocs éventuels de pierres.

En terrain plus doux, traversée d'alpages ou de forêts, la question des tiges basses vaut la peine d'être posée.

Et le lavage :

Dans un cas comme dans l'autre, montante ou basse, lorsque vous lavez vos chaussures en fin de séjour, attendez longtemps avant de les fermer dans un sac en plastique.

En effet, je rencontre certains randonneurs qui ont fait cette erreur, et en les sortant avant de venir en rando, ils se rendent compte que le coussin de mousse entre la semelle et la chaussure s'est désagrégé.

Et c'est encore pire quand il finit de se décoller au cours de la première journée, vous êtes là-haut dans la montagne avec la chaussure au pied...mais la semelle au sol !

C'est bête !

Le choix des chaussures de rando : la tige haute.

C'est ce qu'on appelle les chaussures de rando montantes.

Son avantage :

Le gros avantage de cette chaussure est de monter jusqu'à la malléole et de protéger :

- la cheville d'éventuels chocs de pierres
- la torsion de la cheville en cas d'un mauvais posé du pied.

Son inconvénient :

Cette chaussure haute maintient certes la cheville, mais elle a tendance à la verrouiller, si l'on marche en dévers ou sur un caillou, alors c'est le genou qui peut subir une entorse, ou le corps entier être déporté, et c'est la chute.

Un remède ?

Si vous ne marchez qu'une fois par an, vous pouvez penser avoir la cheville fragile !? Vous serez tentés de prendre des chaussures montantes, mais vous continuerez à fragiliser votre cheville à force d'immobilisme.

Si vous marchez régulièrement, ou même de temps en temps, il est temps d'essayer progressivement les chaussures basses en choisissant des terrains d'abord peu accidentés.

La technique de la Marche Afghane permet une dépose du pied délicate tout en favorisant le travail de la proprio-ception. Je vous invite à vous renseigner la dessus ou même à essayer [un séjour rando et marche Afghane.](#)

Et la chaussure demi-tige ou semi-montante ?

La chaussure tige haute en croute de cuir ou en synthétique, ou encore la chaussure « à demi tige » (appelée aussi semi-montante) pourrait être une alternative, en ne verrouillant pas totalement la cheville.

Il me semble plutôt qu'elle n'a ni les avantages de la tige haute, ni ceux de la tige basse.

Juste celui de vous rassurer, mais pas d'éduquer votre pied !



Le choix des chaussures de rando : la tige basse

On l'appelle la chaussure de rando basse.

Son avantage :

Le gros avantage de cette chaussure est de laisser toute sa mobilité à la cheville :

- marcher en connexion avec le sol,
- Aptitude à « rebondir » plus facilement grâce à un pas moins lourd,
- Capacité à un meilleur réajustement au sol à chaque pas.

Son inconvénient :

Pour les non habitués, cette chaussure basse nous fera croire que l'on est instable est vulnérable.

2 remèdes :

1) Apprivoiser ses pied, et leur faire confiance. ☐

En effet, l'habitude de jeter son pied et de le voire tomber au sol comme il peut, recevant tout notre poids est chose fréquente. Et même, si l'on est dans une descente, on considère que marcher « sans conscience » nous amène à poser entre 4 à 6 fois le poids de notre corps sur notre petite cheville.

Marcher en conscience, c'est un geste qui se décompose en 3 temps, mais surtout, mais ne valsez pas !

a) je pose mon pied au sol en ayant visualiser son endroit idéal !

b) je ressens les irrégularités du sol,

c) je pose mon poids sur mon pied, tout en ajustant au mieux en fonction du terrain (c'est la proprio-ception).

2) La technique de [la Marche Afghane](#) permet une dépose du pied délicate tout en favorisant le travail de la proprio-ception. Je vous invite à vous renseigner la dessus ou même à essayer [un séjour rando et marche Afghane](#).



Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.

- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure

[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Préparation](#)
 - [– Le matériel](#)

- [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

Les balcons du Buëch

NOUVEAU SEJOUR : les balcons du Buëch.

Quelques raisons pour choisir ce séjour les balcons du Buëch

- Des étapes en étoile depuis notre gîte en gestion libre
- Entre 3 pays : Buëch, Dévoluy et ses contreforts.
- Un gîte réservé pour nous dans un cadre bucolique.

[Voir le séjour](#)



Le déroulement du séjour :

Le chalet :

Il nous est réservé, nous y serons donc en gestion libre, c'est très convivial.

Nous serons sur les hauteurs du vallon de Glaise au dessus de Veynes, à 1000 m. d'altitude.

La nourriture :

L'accompagnateur s'occupera des achats alimentaires et de la préparation des repas, à partir de produit le plus possible biologiques et en tout cas du terroir.

Les randos :

6 jours de rando, 6 ambiances différentes !

Parfois à pied, parfois moyennant un déplacement dans notre

minibus, la météo dictera nos directions.

nous traverserons parfois le massif d'Aujour, ou celui de Céuze, nous longerons les sources du Buëch ou encore une escapade dans le Dévoluy, nous aurons l'embarras du choix.

Durée/tarif : 6 jours et 6 nuits, à partir de 580€/personne.
Dès 4 personnes.

Si vous souhaitez découvrir le Dévoluy tout proche, Détours En Montagne le propose aussi en formule bivouac. [La traversée du Dévoluy en bivouac](#)

A bientôt !

Pour arriver la veille.

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain avant de faire la route, vous pouvez être hébergés :

- à la chambre d'hôte « [Le vieux Tilleul](#) » à Veynes (15 mn à pied de la gare).
- ou directement en chambre d'hôte au [chalet du Val de Glaize](#).



A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme
- Séjour à la carte

Infos COVID 19

Info COVID 19

Pour nos séjours randonnée montagne, nous avons sélectionné

pour vous des séjours qui limitent grandement les risques sanitaires ; pour la sérénité de tous. **Malgré l'assouplissement annoncé, nous restons sur des groupes limités à moins de 10.**

- Des séjours en bivouac,
 - en gîte privé en gestion libre,
 - dans des lieux hors fréquentation
 - et/ou des groupes limités entre 6 et 8 avec l'accompagnateur.
 - si un séjour doit se faire en refuge, nous aurons des hébergements qui se sont adaptés à la situation.
-

[Charte de refuge à signer](#)

[Fiche technique Covid](#)



JE ME RENSEIGNE sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge.

YOU MUST MAKE ENQUIRIES of the measures and protocols set up in the hut.

ME INFORMO de las recomendaciones de salud que se han puesto en marcha en este refugio.



JE RÉSERVE obligatoirement ma nuitée avant de monter: sur le site web du refuge ou par téléphone auprès du gardien.

YOU MUST HAVE A RESERVATION before spending the night in the hut.

DEBO RESERVAR de forma obligatoria mi noche antes de subir.

COVID – 19

RECOMMANDATIONS EN REFUGE



AVANT DE MONTER

BEFORE COMING/ ANTES DE SUBIR

Je monte **UNIQUEMENT** SI JE SUIS EN BONNE SANTÉ, pour me protéger et protéger les autres



Please come to the hut only if you are **IN GOOD HEALTH AND FEELING WELL**, to protect yourself and others.

Subo sólo si **TENGO BUENA SALUD**, para protegerme a mí mismo y a los demás.

JE SIGNE LA CHARTE D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL pour un séjour en refuge, et je la remets au gardien.



I SIGN THE INDIVIDUAL COMMITMENT CHARTER, and give it to the guardian.

FIRMO LA CARTA DE COMPROMISO INDIVIDUAL y le doy al guarda.



CROCS*



DRAPES & OREILLER*

***Selon les refuges, ne sont pas mis à disposition**

*** Some huts won't provide you with the following: slippers, bedsheets or pillow.**

*** Dependiendo del refugio, no se proporcionan los siguientes artículos: zuecos, sábanas y almohada.**



JE MONTE AVEC MON MATÉRIEL PERSONNEL : masque, gel hydro-alcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge.

BRING MY OWN EQUIPMENT: mask, hand sanitizer, sleeping bag and/or liner and flip flops.

SUBO CON MI EQUIPO PERSONAL: máscara, gel hidroalcohólico, saco de sábanas y/o saco de dormir, chanclas para estar cómodo en el refugio.

Info COVID 19 :

Actualisé au 25/08/2020

« Le port du masque reste obligatoire lors de nos déplacements dans les lieux publics clos dans les lieux publics clos ».

Les refuges du tour du Viso ne fournissent pas les couvertures ni les sabots.

Chaque randonneur devra donc prendre en plus de son sac à viande :

- un duvet
 - une paire de croqs ou claquettes.
-

Actualisation au 22/07/2020

« Le port du masque est obligatoire dans les lieux publics clos ».

Traduction :

Cela signifie que nous aurons un masque uniquement pour les déplacements dans le refuge.

Pas de masque lorsque nous serons installés entre nous.

Chaque groupe ou « cellule familiale » est séparé des autres groupes selon la règle de distanciation sociale. En vous levant pour un quelconque déplacement intra-muros uniquement, vous mettrez votre masque.

Rien de bien méchant donc.

Voici le texte Covid 19 de la compagnie des refuges de la Hte-Clarée, valable également pour ceux de notre tour du Viso.

Actualisation du 03/07/2020

« Le Président du SNAM (Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne) vient de nous informer de la fin de la limitation à 10 personnes pour les activités de pleine nature, sur les départements en 'zone verte'. »

Décret n° 2020-759 du 21 juin 2020 modifiant le décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Voici, ci-après, l'hyperlien vers le décret d'application :
<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000042020786&categorieLien=id>

Info COVID 19 :

Informations concernant les dispositifs sanitaires préconisés lors de nos séjours randonnée montagne.

Ces dispositifs ont été élaborés par les hébergeurs et le Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne, dans le but de votre sérénité, de profiter de vos vacances dans un esprit de responsabilité publique.

A VOTRE ARRIVÉE

Ne soyez pas offusqués si nous ne vous serrons pas la main, nous sommes heureux de vous recevoir !

Un bonjour pourra être remplacé par un sourire.

PENDANT VOTRE SEJOUR

Question encadrement, l'accompagnateur met tout en oeuvre afin de respecter le protocole sanitaire proposé par le Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne et les recommandations gouvernementales en vigueur.

Dans la montagne, en plein air, la distance de 1m. sera respectée facilement.

VOTRE HÉBERGEMENT

Même si la réservation pour un groupe vaut acceptation de promiscuité au sein de ce groupe, des mesures de distanciation sont appliquées.

Les hébergeurs partenaires ont mis en place des mesures sanitaires répondant à la législation en vigueur. Lors de son accueil, le gardien pourra vous expliquer le fonctionnement et les démarches à suivre, ainsi que son protocole d'hygiène. Vous avez à télécharger [la charte sanitaire](#) et la donner au gardien du refuge à votre arrivée.

Les repas en refuges (Clarée en Août, Viso en septembre) :

- Nous vous demanderons d'être respectueux et de vous laver les mains au savon le plus régulièrement possible, et avant de passer à table.
- En cuisine, les procédures de nettoyage quotidien et de préparation des repas sont renforcées et respectent les mesures en vigueur.
- Les repas sont servis à table, le personnel fera le maximum pour répartir les groupes sur des tables différentes et respecter la distance de 1 m entre chaque convive.
- Nos valeurs nous poussent à utiliser les contenants réutilisables, nous continuerons donc à vous fournir 1 boîte réutilisable pour la salade. Le pique-nique est préparé en sac individuel et remis à chacun.

Les repas au gîte ; il s'agira de gîte privé réservé à notre groupe en gestion libre (6 à 8 personnes maxi).

- Nous vous demanderons d'être respectueux et de vous laver les mains au savon le plus régulièrement possible, et avant de passer à table.
- En cuisine, habituellement chacun met un peu la main à la pâte. dans ses conditions particulières, seul

l'accompagnateur sera à la préparation des repas, en suivant les procédures de nettoyage régulier du plan de travail et des mains.

- les repas seront servis en respectant la distance sanitaire
- Les pique nique seront préparés par l'accompagnateur et servis dans vos boîtes alimentaires réutilisables.

Le couchage :

En refuge, c'est le principe de « cellule familiale » qui est retenu.

C'est à dire que nous dormons par petit groupe, nous serons répartis peut-être dans 2 chambres, mais nous serons entre nous.

Les chambres sont de 4 à 6

Certains refuges plus gros ont réduit leur capacité d'accueil. Certains refuges lavent systématiquement le linge de couchage, d'autres nous demandent d'amener notre drap et duvet. **Nous prendrons donc systématiquement nos affaires de couchage personnelles.**

Les transferts internes En cas de transport en minibus :

- Dans le minibus, vous garderez vos mêmes places à chaque déplacement.
- Un flacon de gel hydroalcoolique est à disposition dans le véhicule.

LISTE D'EQUIPEMENT PERSONNEL OBLIGATOIRE

En plus de la liste que nous vous fournissons dans nos fiches techniques, merci de prévoir votre **kit COVID personnel** :

- Deux masques (le port du masque est uniquement conseillé

si la distance physique d'1 mètre ne peut être assurée), préférez les masques lavables, les masques à usage unique sont nocifs pour l'environnement.

- Un flacon de gel hydroalcoolique (préférez l'usage du savon quand cela est possible)
- Votre Savon

Pour les nuits en refuges et en gîtes :

- Votre sac de couchage (duvet)
- Votre sac à viande
- Votre taie d'oreiller
- Un drap housse
- Votre serviette de toilette
- Vos chaussons

Cette liste vient en plus de la liste normale de votre équipement propre à chaque séjour.

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la

tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.

- [Détours dans la presse.](#) Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



A chacun son aventure



[Contact](#)

[06 84 79 04 84](#)

- [Accueil](#)
- [Treks bivouac](#)
 - [– A propos de bivouac](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [–](#)

- [– Préparation](#)
- [– Le matériel](#)
- [– Les niveaux](#)
- [Treks gîte & refuge](#)
 - [– A propos de trek](#)
 - [– en rando](#)
 - [– en raquettes](#)
 - [– _____](#)
 - [– Le matériel](#)
 - [– Les niveaux](#)
- [Marche Afghane](#)
 - [– Explications](#)
 - [– Les ateliers](#)
 - [– Les séjours](#)
- [Programme](#)
- [Séjour à la carte](#)

La Marche Afghane

Raquettes et gestion de l'effort et du froid, avec la respiration en conscience.

Vous en avez marre de mal respirer à cause du froid ?
 Marre d'avoir les bouts de doigts et de pieds glacés ?
 Cette sortie est dédiée à la gestion de l'effort et du froid, avec des exercices de respiration nasale en conscience, adaptés à la situation.

- Les sorties raquettes ont lieu le mardi, à 9h30.
- Si vous souhaitez une autre date, possibilité « à la carte » à partir de 3.
- **Pour les ateliers individualisés, ou « duo », me contacter.**

Vous souhaitez participer à un [séjour rando/Marche Afghane](#) ?



Marche Afghane, début des ateliers.

Les ateliers de débutent ce mardi 22/09.

Merci de me prévenir de votre présence, pour les nouveaux qui ne sont pas encore inscrits.

Calendrier :

Pour les ateliers en groupe (8 participants maxi)

– mardi matin 10h

– samedi matin 10h

Si vous avez des difficultés sur ces créneaux, n'hésitez pas à me contacter.

Pour les ateliers individualisés, ou « duo », me contacter.

Vous souhaitez participer à une rando avec cette technique ?

Me contacter.

ou participer à un [séjour rando/Marche Afghane](#) ?



Organisation & encadrement de séjours randonnée en montagne

Les ateliers de MARCHE AFGHANE

Retrouver le rôle de la respiration dans la marche :

Avec quels moyens ?

En synchronisant sa respiration nasale
au rythme de son pas.

A chaque rythme effectué, un effet retrouvé.

Les résultats :

Gestion du stress, sommeil, circulation sanguine,
augmentation de la capacité respiratoire...

C'est trouver son énergie, son bien-être, sa présence à soi.

- Ateliers collectifs (3 mini et 6 maxi) sur dates proposées,
- Ateliers individualisés, sur demande ; me contacter.
- Forfait carnet de 10 ateliers, renouvelable

Marc VINCENT

Accompagnateur Montagne certifié par

« Ecole France Marche Afghane »

Tel : 06 84 79 04 84,

Mel : detours.montagne@orange.fr

internet : detoursenmontagne.com

Siret : 421 832 841 00025 – APE 926 C

Quelques raisons pour choisir la Marche Afghane.

- Une activité dynamique comme l'est la randonnée,
- Développer sa capacité respiratoire,
- Gérer son stress par une respiration nasale appropriée,
- Développer sa capacité de recentrage sur soi, méditatif dans l'action.

Vous souhaitez participer aux [ateliers de Marche Afghane](#) ?
Ou participer à un [séjour rando/Marche Afghane](#) ?



La Marche Afghane, encore un truc nouveau ?

Cette activité est née dans les années 80 de l'observation des caravaniers nomades Afghans par E. Stiegler, pour comprendre

ce qui les amenait à parcourir d'aussi grandes distances en si peu de temps, et avec si peu d'énergies consommées.

Car là est le secret de ce rythme calé à partir d'une respiration nasale consciente : un maximum d'efficacité dans la durée, dans l'effort, avec un minimum d'énergies demandées au corps.

Le principe : réapprendre à respirer.

La Marche Afghane, c'est un remède à cette maladie Occidentale liée au stress de la vie quotidienne, c'est ré-apprendre ce que nous avons dés-appris, c'est respirer mieux, voire respirer tout simplement pour aller plus loin, et mieux.

La respiration au coeur de la marche en est la solution.

Marcher « Afghan » et ses bienfaits.

C'est être à la jonction de la marche sportive et de la marche consciente et méditative. Le yoga du Randonneur.

La pratique de la Marche Afghane repose sur la synchronisation de sa respiration avec ses pas, avec des rythmes différents que nous adaptons à notre corps, et aux conditions du terrain.

Marcher Afghan, c'est compter intérieurement. Tant que notre effort se centre sur ce comptage, nous nous recentrons sur nous-même, nous sommes en silence, nous sommes en immersion avec notre espace et dans notre temps.

A qui s'adresse la Marche Afghane ?

Quels en sont les bienfaits ?

Comment se déroule un séjour rando et Marche Afghane, rendez-vous sur la page [Marche Afghane avec Détours En](#)

Nos articles sur la vie de Détours en Montagne

Consulter les articles selon leur thème ou la liste entière par ordre chronologique, qu'il s'agisse :

- [de nouveautés](#). pour vous tenir au courant des dernières activités que nous vous proposons.
- [de l'actualité des séjours](#). Pour voir en images les séjours passés ou à venir, ainsi que les nouveautés.
- [de l'équipement et matériel du randonneur](#). La rubrique comporte des articles qui ont du vécu. Une dose d'humour pourrait rendre l'article léger, il n'en reste pas moins une réalité.
- [de l'équipement du raquettiste](#). Certains articles prévus pour l'hiver peuvent aussi être adaptés pour l'été, lors des nuits en altitude.
- [Le matériel de bivouac](#). Cette thématique regroupe la tente, le duvet, le réchaud, la gourde...utilisés ou préconisé par Détours En Montagne.
- [Détours dans la presse](#). Il s'agit ici de parutions dans des reportages.

Bonne lecture et à bientôt pour l'un de nos prochains détours en montagne.



Détours en /ontagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

A chacun son aventure



Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
 - – A propos de bivouac
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Préparation
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Treks gîte & refuge
 - – A propos de trek
 - – en rando
 - – en raquettes
 - – _____
 - – Le matériel
 - – Les niveaux
- Marche Afghane
 - – Explications
 - – Les ateliers
 - – Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)

Stage bien-être

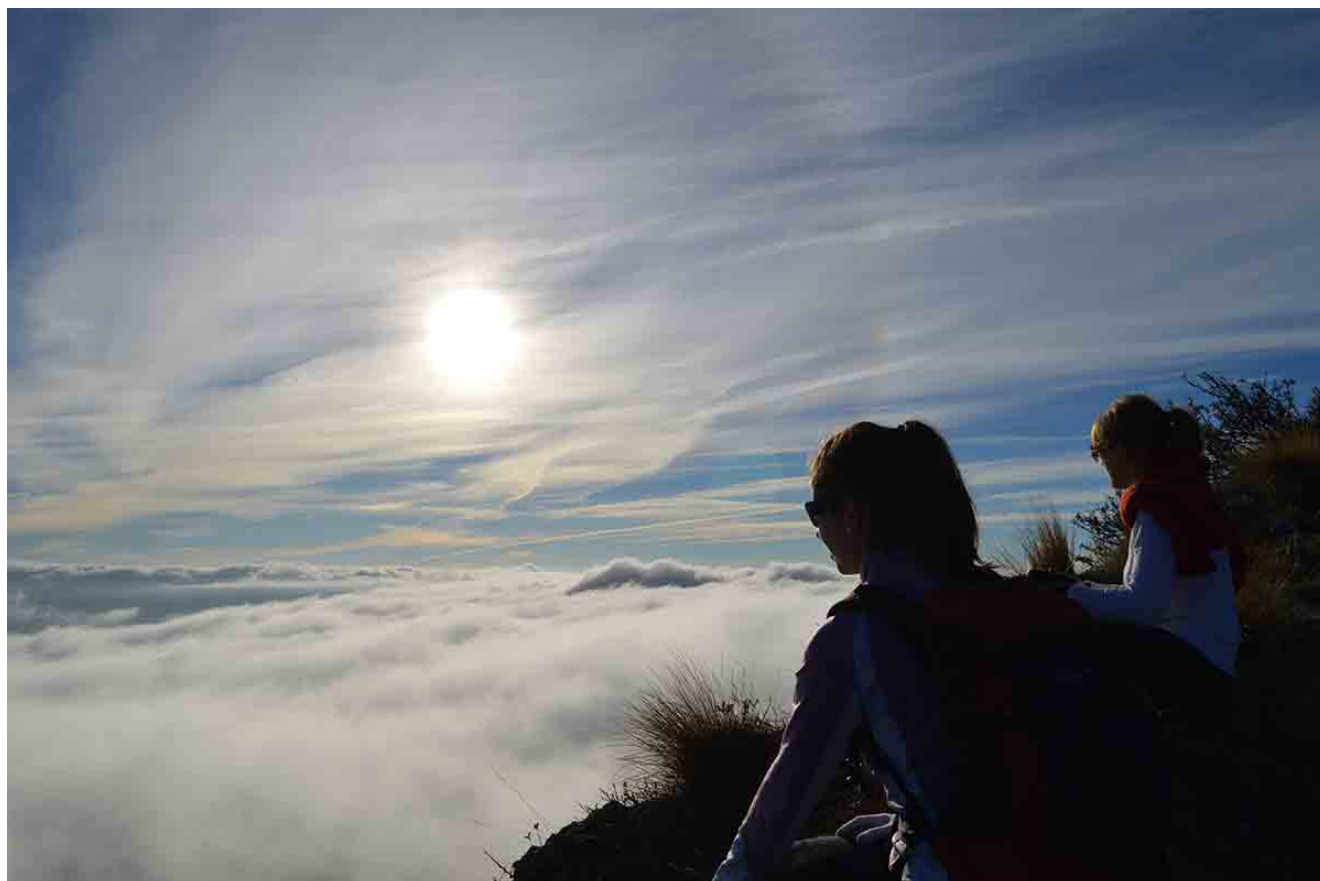
3 raisons de choisir ce séjour randonnée-bien-être :

- La combinaison d'exercices de préparation d'ancrage au sol,
- de randonnées de mise en pratique,
- et confort de nous retrouver dans notre gîte tous les soirs.

Le programme du séjour randonnée-bien-être.

Notre séjour randonnée aux sources du Buêch est en étoile à partir d'un gîte pendant 3 jours. Nous goûterons à la découverte de son corps par des exercices de respiration et d'ancrage au sol, puis nous les mettrons en pratique au cours de randonnées faciles, alliant découverte des sens et ancrage au sol

[Pour lire le détail du séjour, c'est ici !](#)



[Niveau de marche](#)

[L'info-lettre](#)

[Contrat de vente](#)

[C.G. Vente](#)

[Mentions légales](#)