

SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE EN VERCORS : LE PLAISIR DU HORS-PISTE (NIVEAU CONFIRMÉ)

Randonnée à ski, en étoile, accompagnée
7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski

Vous êtes mordus de ski de randonnée nordique ? Nous aussi ! Partons ensemble à la découverte du Vercors.

Massif préalpin au terrain rythmé, le Vercors et ses plateaux perchés entre 1 000 m et 1 900 m d'altitude sont réputés pour être une fabuleuse terre nordique !

Notre invitation : sortir des domaines travaillés par l'homme pour s'immerger dans une nature préservée. De forêts en alpages, la nature s'offre à nous, sur des itinéraires sauvages où nous ferons nos propres traces.

À travers les grands espaces, nous révisons toutes les astuces du ski de randonnée nordique pour nous affranchir des obstacles du hors-piste en toute sécurité.

Grâce à un matériel léger et très maniable, nous évoluons de manière très ludique. Le talon détaché, y compris à la descente, nous ouvre le champ des possibles, même de perfectionner son virage télémark !

Qu'il est grisant de ressentir ce vent de liberté !

Chaque soir, nous profitons des installations de relaxation du gîte-hôtel autour du feu de cheminée.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Autour d'un apéritif de bienvenue, nous vous présenterons le programme de la semaine et partagerons notre premier dîner ensemble.

Jour 02 : Le plaisir des vacances débute chaque jour par un bon petit-déjeuner complet. Sous forme de buffet, voici de quoi vous mettre l'eau à la bouche avec bon nombre de produits locaux comme le pain de campagne et les confitures artisanales biologiques, le miel de pays, les yaourts bio du Vercors, le fromage de la ferme etc.
Après quoi, nous voilà d'attaque pour notre première journée de glisse.
Notre guide nous équipe en skis nordiques et c'est parti pour le premier contact avec la neige dans le val d'Autrans et ses forêts environnantes. On prend le temps de "dompter" le matériel et de travailler quelques notions techniques.
Au retour : sauna panoramique.
Dîner gourmand.
Dénivelée - Temps de ski
Dénivelée : 350 m - Environ 5 h de ski

Jour 03 : On peaufine les acquis pour mieux pouvoir s'évader par la suite.
Randonnée à ski sur le plateau des Ramées en direction du Moucherotte.
Pique-nique face aux Alpes, puis c'est le plaisir de la descente !!
Au retour, espace détente avec bain fumant « Størvatt » : en plein air chauffé au bois.
Convivialité assurée sous les flocons !
Dîner.
Dénivelée - Temps de ski
Dénivelée : 500 à 600 m - 5 à 6 h de ski

Jour 04 : Notre habitude: choisir toujours ce qu'il y a de mieux ! Nous explorons le sauvage et paisible vallon de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de « montagnes russes » avant de gagner la piste des Epénières.
Ou
Plus au sud, nous partons à la découverte de la plaine de Darbounouse nous dévoilant une vue en enfilade sur la chaîne orientale du massif, de la Tête des Chaudières jusqu'au Rocher du Playnet.
Pique-nique le midi.
Au retour : Sauna panoramique.
Dîner gourmand.
Dénivelée - Temps de ski
Dénivelée : 500 à 600 m - 5 à 6 h de ski

Jour 05 : Aujourd'hui, on s'échappe dans la plus grande réserve naturelle de France : la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors où le nordique prend tout son sens...
Pique-nique.
Sur le chemin du retour, on guette les vautours qui viennent planer au-dessus des falaises de la Bute Sapiau.
De retour au chaud, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée...
Et un dîner gourmand... rien de tel pour clore cette superbe journée !
Dénivelée - Temps de ski
Dénivelée : 600 à 700 m - 5 à 6 h de ski

Jour 06 : Escapade sur les hauteurs : itinéraire sur les crêtes de Plénouze à la Molière pour un panorama

inoubliable : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins, sans oublier le mont Blanc en point de mire.

Pique-nique « royal » dans ce décor unique.

Un ultime plongeon dans le bain norvégien, l'occasion de « débrief » sur nos aventures de la semaine.

Dîner gourmand.

Dénivelée - Temps de ski

Dénivelée : 400 m - 5 à 6 h de ski

Jour 07 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Remarques : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Enneigement: Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en composant avec du ski de fond mais aussi du skating sur pistes ou, à défaut, de la randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur blanc manteau, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

Il existe une version Escapade 4 jours, 3 nuits de ce séjour, demandez-nous la Fiche Descriptive !

VOS INSTANTS "BIEN-ÊTRE"

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

LE SAUNA PANORAMIQUE

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain nordique », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

Bienfaits : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

LE NID

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le *Størvatt*.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

À réserver à l'inscription

**Jour et heure de soin fixés selon votre programme de plein air,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable**

MODELAGE BIEN-ÊTRE : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence ! Selon vos besoins et vos envies, votre intervenant.e pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle qui considère les deux pieds

comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Arrivée le jour 1 **entre 17h et 19h au gîte-hôtel, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre (38 112).**

L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Arrivée en voiture : Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige / chaînes).

Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.

Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village.
Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.

Arrivée en train et bus

Deux solutions s'offrent à vous :

- **Train/TGV jusqu'à la gare de Valence-TGV puis bus jusqu'à Méaudre :**

ATTENTION : À ce jour, nous n'avons pas la confirmation du maintien de la ligne de bus Valence-Méaudre pour l'hiver 2027. À titre d'information, voici le fonctionnement de l'hiver passé. Avant de réserver votre billet de train, contactez-nous.

Depuis la gare de Valence-TGV, prenez la **navette Transaltitude**.

Attention : une seule navette circule le dimanche.

Pensez à **réserver votre train en fonction de l'horaire de la navette**. En dehors de cet horaire, la seule alternative est le taxi (environ 170 €)

Aller : départ **Valence-TGV à 14h30** - arrivée **Méaudre - Place du Village à 16h45**

Important : sélectionnez bien la gare **Valence-TGV** (et non Valence-Ville).

Réservation : directement sur le site **Transaltitude au plus tard 48h avant le départ.**

A la gare de Valence-TGV, vous trouverez le bus sur le quai I ou H.

- **Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre :**

Depuis la gare de Grenoble, prenez les bus régionaux Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes : Ligne T64 jusqu'à Lans-en-Vercors - Office de Tourisme puis ligne T66 jusqu'à Méaudre - Place du Village.

Ce service est régulier et **non réservable** à l'avance.

Vous pouvez acheter votre billet sur **place uniquement** :

- sur le quai, dans l'heure qui précède votre départ, par SMS en envoyant 3Z au 93 222
- à une borne en gare (cliquez sur option « 3 zones »)
- ou, en dernier recours, directement auprès du chauffeur (prévoir l'appoint).

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place.

Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

Consigne bagages à Grenoble : vous pouvez déposer vos bagages au bureau de tabac **Le Cigarillo**, à 150 m de la gare. Ouvert tous les jours de 7 h à 21 h. Env. 7 € la valise. Réservation en ligne possible sur nannybag.com

Profitez-en pour découvrir le centre-ville de Grenoble : quartier piéton autour de place Grenette, magnifique musée des Beaux Arts de Grenoble, balade à pied (ou avec les « œufs ») jusqu'au Fort de la Bastille pour admirer la ville d'en haut et son passionnant Musée Dauphinois sur le patrimoine alpin.

Arrivée en train et bus

Deux solutions s'offrent à vous :

- **Train/TGV jusqu'à la gare de Valence-TGV puis bus jusqu'à Méaudre :**

ATTENTION : À ce jour, nous n'avons pas la confirmation du maintien de la ligne de bus Valence-Méaudre pour l'hiver 2027. À titre d'information, voici le fonctionnement de l'hiver passé. Avant de réserver votre billet de train, contactez-nous.

Depuis la gare de Valence-TGV, prenez la **navette Transaltitude**.

Attention : une seule navette circule le dimanche.

Pensez à **réserver votre train en fonction de l'horaire de la navette**. En dehors de cet horaire, la seule alternative est le taxi (environ 170 €)

Aller : départ **Valence-TGV à 14h30** - arrivée **Méaudre - Place du Village à 16h45**

Important : sélectionnez bien la gare **Valence-TGV** (et non Valence-Ville).

Réservation : directement sur le site **Transaltitude au plus tard 48h avant le départ**.

A la gare de Valence-TGV, vous trouverez le bus sur le **quai I ou H**.

- **Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre :**

Depuis la gare de Grenoble, prenez les bus régionaux Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes : Ligne T64 jusqu'à Lans-en-Vercors - Office de Tourisme puis ligne T66 jusqu'à Méaudre - Place du Village.

Ce service est régulier et **non réservable** à l'avance.

Vous pouvez acheter votre billet sur **place uniquement** :

- sur le quai, dans l'heure qui précède votre départ, par SMS en envoyant 3Z au 93 222
- à une borne en gare (cliquez sur option « 3 zones »)
- ou, en dernier recours, directement auprès du chauffeur (prévoir l'appoint).

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place.

Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

Consigne bagages à Grenoble : vous pouvez déposer vos bagages au bureau de tabac **Le Cigarillo**, à 150 m de la gare. Ouvert tous les jours de 7 h à 21 h. Env. 7 € la valise. Réservation en ligne possible sur nannybag.com
Profitez-en pour découvrir le centre-ville de Grenoble : quartier piéton autour de place Grenette, magnifique musée des Beaux Arts de Grenoble, balade à pied (ou avec les « œufs ») jusqu'au Fort de la Bastille pour admirer la ville d'en haut et son passionnant Musée Dauphinois sur le patrimoine alpin.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit-déjeuner.

Retour en train et bus

- **Pour Valence :** Trajet à réserver sur le site Transaltitude.

Service à vérifier une fois la confirmation ou non de la ligne de bus Méaudre-Valence.

Méaudre - Place du Village à 7h20 - gare de Valence-TGV à 09h35.

ou

Méaudre - Place du Village à 10h00 - gare de Valence-TGV à 12h50.

- **Pour Grenoble :**

Par les bus réguliers CARS RÉGION : lignes **T66** et **T64**.

Nous vous recommandons vivement celui de **7h47** - arrivée Grenoble à **9h10**. Les bus suivants sont chargés et peuvent être complets.

NIVEAU

3 sur une échelle de 5 : 5 à 6 heures de ski par jour

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km avec dénivelées de 400 à 700 m en montée et/ou en descente. En ski hors-piste, nous ne parcourons pas forcément un kilométrage important, mais la dépense physique reste importante. Une bonne condition physique est nécessaire pour cheminer avec aisance sur ces reliefs vallonnés.

Niveau Technique

3 sur une échelle de 4 : Confirmé :

Sur piste rouge damée, vous êtes skieur « confirmé » ayant une bonne pratique du ski de fond ou du ski alpin, sachant maîtriser avec aisance l'équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles.

En hors piste, le changement d'appui est l'une des « clés » indispensable à acquérir. C'est l'objectif de la semaine !

La différence majeure avec vos repères habituels : nous évoluons en hors-piste, terrain vierge, non damé. Qui dit terrain vierge, dit s'adapter à tous types de neige : dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, mâte ou scintillante mais certainement pleine de récompenses, comme traverser des paysages et territoires d'exception !

NB : il ne s'agit pas de « ski de rando » (alpine), dont le but est de gravir un sommet et d'enchaîner la descente avec le talon attaché à la fixation. Ici, le talon reste « libre » (détaché) à la montée, comme à la descente, le relief plus doux.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein de notre Gîte-hôtel (4 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre

Vous serez logé(e) en chambre confortable (avec salle d'eau et WC privés).

Les draps sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, je choisis :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes - mixte - avec 3 lits simples,
- formule à 2 :

- je partage une chambre de 2 personnes avec 2 lits simples (non mixte),
- je choisis une chambre pour 2 personnes avec 1 lit double (couple),
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Repas

Nous accordons une place essentielle à notre table d'hôtes et à la qualité de la restauration. Tout au long de votre séjour, notre chef vous invite à savourer une cuisine **équilibrée, généreuse et authentique**, inspirée des richesses de notre région.

Au rythme des saisons, nous composons des menus mettant à l'honneur des produits frais et locaux, sélectionnés avec le plus grand soin. Viandes, fromages et spécialités du terroir proviennent tout droit des fermes voisines. Miel, confitures, céréales, tisanes et bien d'autres gourmandises répondent en grande partie au label biologique.

Chaque soir, le repas se prolonge autour d'une savoureuse infusion digestive dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : un généreux buffet sucré-salé, varié et complet.

Pique-nique à midi : salade composée, charcuterie ou tartinable, fromage et dessert.

Dîner : entrée, plat et dessert (toujours « maison » !).

Espace Bien-Être (accès libre et illimité)

Vivez une expérience nordique insolite en plein air !

Le Gîte-Hôtel possède un Espace Bien-Être à ciel ouvert avec un bain nordique chauffé au bois et un sauna.

L'accès est inclus dans votre séjour tous les jours à votre retour d'activité.

Soins individuels (en option)

Offrez-vous un moment de détente rien qu'à vous !

Les soins sont proposés en 30 ou 45 minutes :

- Modelage Bien-Être
- Réflexologie plantaire
- Shiatsu

En option, voir rubrique "options".

ENCADREMENT

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

MATERIEL FOURNI

Matériel spécifique de ski de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métalliques, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons

pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence.

Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski alpin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.

Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski de randonnée nordique, merci de **nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.**

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr



Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui peuvent passer d'un extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances !

Vêtements, les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégiez le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull thermique à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en polaire chaude ou une doudoune.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu.e d'une veste polaire.

Évitez les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, permettant **impérativement** d'accrocher les skis pour certains itinéraires d'approche.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres conseillés).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec **carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance** reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)

- 1 paquet de mouchoirs
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet
- 1 paire de gants + 1 paire de gants de rechange en complément
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- Des chaussettes de marche. Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds. Gare au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en **bon état, à tige haute, tenant bien la cheville et imperméables**, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et **celles inutilisées depuis longtemps** (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les). Même pour un séjour ski, il est toujours important d'être équipé de chaussures de marche.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 tenue confortable pour le soir.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : Paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

Et puis :

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !
- si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

DATES ET PRIX

Tarif sur la base de la chambre triple. Chambre à 2 en option.

DATE	PRIX PAR PERSONNE EN CHAMBRE DE 2 PERSONNES	PRIX PAR PERSONNE SI VOUS VENEZ A 3 PERS. ET PLUS
10/01/2027-16/01/2027	1 035,00	975,00
17/01/2027-23/01/2027	1 035,00	975,00
24/01/2027-30/01/2027	1 055,00	995,00
31/01/2027-06/02/2027	1 055,00	995,00
07/02/2027-13/02/2027	1 055,00	995,00
14/02/2027-20/02/2027	1 055,00	995,00
21/02/2027-27/02/2027	1 055,00	995,00
28/02/2027-06/03/2027	1 055,00	995,00
07/03/2027-13/03/2027	1 035,00	975,00
14/03/2027-20/03/2027	985,00	925,00

OPTIONS

“ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l'inscription

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire :
 - 30 minutes : 67 €
 - 45 minutes : 83 €
- Shiatsu :
 - 45 minutes : 83 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

Hébergement avant ou après le séjour : Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- ½ pension en chambre de 2 : 92 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 117 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- le prêt du matériel de ski nordique
- l'encadrement
- l'hébergement selon la formule de chambre choisie
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace bien-être
- la taxe de séjour
- l'accès au télésiège selon parcours

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- l'accès éventuel aux pistes
- les assurances (facultatives)
- l'équipement individuel
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).

En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le confort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomicoriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le Musée de la Résistance et le Mémorial de la Résistance à Vassieux-en-Vercors
- Sur le site du Parc du Vercors

Quelques idées de visites :

- La Grotte de Choranche - Choranche
- La Maison du patrimoine - Villard-de-Lans

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le **cas particulier** de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués** auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.**

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les **séjours à l'étranger**, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie « frais de recherche et secours »** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –
BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN