



## **Le Vercors en 4 jours**

### **Stage initiation trail**

### **Hébergement confort**



#### **Lieu de découverte**

Plongez au cœur de l'aventure trail dans le magnifique massif du Vercors, où la technique rencontre la pédagogie dans une ambiance débordante de bonne humeur ! Explorez les sentiers majestueux de cette partie Nord du plateau tout en perfectionnant votre technique de course avec des conseils personnalisés. Rejoignez-moi pour un séjour inoubliable, mêlant défis sportifs, enseignements techniques et éclats de rire. Chaque foulée est une aventure enrichissante !

#### **Les plus du séjour**

- Des conseils techniques personnalisés
- Un thème par journée pour intégrer l'importance d'un entraînement varié
- Un séjour en étoile pour conserver un sac léger
- Des hébergements confort avec des valeurs prônant le local
- Des séances stretching bien-être
- Un petit groupe pour favoriser la bonne ambiance

### Caractéristiques techniques du séjour

Pays : France

Période : printemps 2024

Date : mai 27 au 30 mai 2024

Activité : trail et randonnée

Terrain : parcours se situe entre 1000 et 2200m dans un environnement alternant roche et forêt.

Durée : 4 jours / 3 nuits

Séjour : en étoile

Hébergement : Hôtel\*\* en pension complète chambre de 4 (possibilité de chambre de 2 ou de 3 avec supplément).

Repas : Séjour en pension complète (hors boissons). Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques préparés par l'hôtel, encas et barres énergétiques à prévoir.

Niveau requis : pratique régulière de la course à pied et d'une activité endurante (course à pied, natation, vélo). Avoir l'habitude des terrains accidentés et avoir quelques expériences en montagne. Bonne santé physique exigée.

Nombre de participants : 8 personnes pour un encadrant, 5 minimum

Intervenant : Accompagnatrice en Montagne avec Diplômé d'État d'Alpinisme

### Infos pratiques

Accès au point de départ :

RDV le 27 mai 2024 à Corrençon en Vercors

*En train* :

Gare de Grenoble. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ou <https://www.oui.sncf/>

*En bus* :

[www.linkbus-alps.com](http://www.linkbus-alps.com) - <https://services-zou.maregionsud.fr> – [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr) / [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr) / <https://fr.ouibus.com>

*En covoiturage* :

Voici quelques sites pour partager des trajets  
[blablacar.fr](http://blablacar.fr) - <https://www.roulezmalin.com/>



## Le programme du séjour

### J1 : La grand Moucherolle

Un beau challenge pour grimper sur le deuxième plus haut sommet du Vercors. L'approche du sommet se fera avec concentration puisque le passage est alpin mais la vue récompense tous les efforts. Face aux Écrins, au Dévoluy, à la chaîne de Belledonne l'admiration sera au rendez-vous.

**Distance : 16km**

**Dénivelé : 1160 D+ et D-**

**Thème : techniques de montée**

**Hébergement : Hôtel Zecamp**

### J2 : Balcon Est – Pas de la Balme

Nous démarrerons sur le via Vercors pour quelques kilomètre roulant pour se dégourdir les jambes. Puis nous attaquerons les dénivelés positifs vers le col qui nous fera basculer de l'autre côté des remparts. Un sentier balcon nous permettra d'apprécier la vue. Puis c'est une bonne grimpette efficace qui nous permet de revenir sur le plateau. La descente est assez progressive et nous en profiterons pour faire des exercices techniques avant de retrouver l'hébergement.

**Distance : 28 km**

**Dénivelé : 1600 D+ et D-**

**Thème : gestion de l'effort**

**Hébergement : Hôtel Zecamp**



### J3 : La plaine d'Herbouilly

Itinéraire au travers des forêts qui abritent beaucoup d'histoires. Les points de vue de cette journée nous permettront de voir le côté Ouest du plateau. Journée roulante avec davantage de changement rythme.

*Journée ajustable selon la forme du groupe.*

Distance : 25km

Dénivelé : 840 D+ et D-

Thème : l'importance de l'échauffement

Hébergement : Auberge Hôtel d'Arcanson

### J4 : La Molière

Montée progressive en forêt pour rejoindre les crêtes de la Molière. Une fois dans l'alpage, le terrain plutôt roulant nous permettra d'apprécier le massif de la Chartreuse et au loin le Mont Blanc (s'il veut bien se montrer). La descente moins technique vous invitera à vous exercer sur la prise d'engagement. Un parcours pour se faire plaisir et appliquer les conseils reçus.

Distance : 22 km

Dénivelé : 1000 D+ et -

Thème : engagement

**IMPORTANT** : Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).

**Prix du trek : 595 euros par personne**

**Départ à partir de 5 personnes**

#### ENCADREMENT DU SEJOUR :



## S'ORIENTER VERS L'AVENTURE

Trek Randonnées Sport-santé  
Orientation Trail

+33(0)7 69 04 18 26

contact@cimes-ba.fr

www.cimes-ba.fr

## LE SEJOUR COMPREND :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Les repas du lundi soir au jeudi midi
- Les nuits en hôtel et les taxes de séjour
- Une fiche « conseil et astuces trail »
- Un cadeau bienvenue by Cimes-Ba

## NE COMPREND PAS :

- Le pique-nique du premier jour (lundi midi)
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.)
- Les assurances
- Les transports A/R entre votre domicile et le point de départ
- Les frais de dossier AEM Voyage de 15€
- Tout ce qui n'est pas dans « le séjour comprend »

## ÉQUIPEMENT ET MATERIEL INDIVIDUEL A PREVOIR :

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.

### Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- Un pantalon et / ou un short de trail
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Chaussures de trail avec semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de trail télescopiques (légers)

### Votre sac à dos à trail (8/10L litres) :

- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- Un pull chaud léger
- Une gourde/poche à eau 1,5L minimum
- Crème solaire + stick à lèvres
- Papier toilette et un briquet pour le brûler
- Des vivres (fruits secs/barres de céréales)
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance + pass sanitaire
- Couverture de survie

## FORMALITES ET ASSURANCES :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.