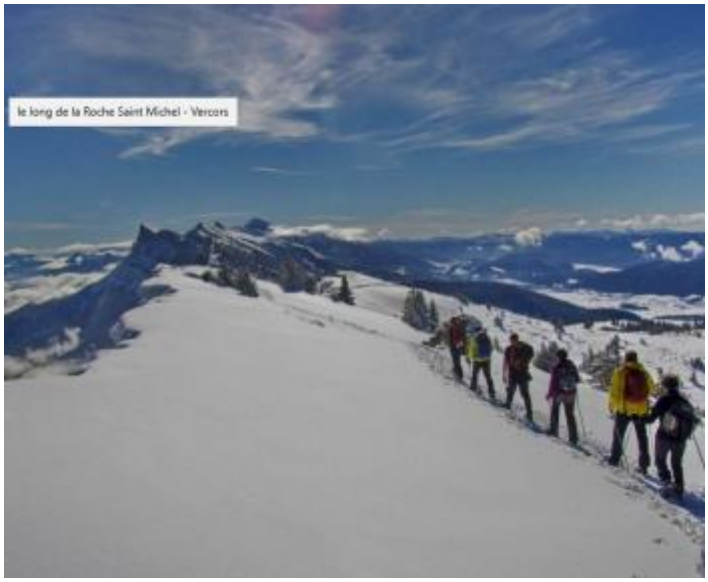
Les Plateaux du Vercors en Raquette (AF165)

Alpes du Nord - France

7 jours (dont 5 jours : Raquette à neige)

Prix à partir de 750.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- La douceur des paysages, idéal pour la randonnée à raquettes.
- Les prestations de qualité du gîte : soins et installations de remise en forme adaptés aux activités de marche.
- La cuisine originale et l'accueil de qualité.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Vaste plateau entre 1 000 et 1 600 mètres d'altitude, le pays des Quatre-Montagnes est un site idéal pour pratiquer la raquette. Depuis un gîte extraordinaire, où l'art de la table se conjugue à la remise en forme, à peine quelques foulées, ...

La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige. Au retour des randonnées, vous retrouvez la chaleur et le confort du gîte : cuisine gourmande et détente dans notre espace bien-être insolite 100% naturel. Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (jacuzzi chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Un subtile mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique.

J 1/ Méaudre
Accueil au gîte Arcanson à Méaudre à partir de 17 h (dîner à 20 heures). Présentation du programme de la semaine après le repas.

J 2/Pré de Nave - Bec de l'Orient
Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère ou le Bec de l'Orient sur les falaises nord du Vercors. Nous gagnons le Pas de la Clé d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV. Descente vers le domaine de nordique de Gève. Séance de remise en forme pour ceux qui ont choisi cette option.
5 h de marche. M : 500 m.

J 3/ Lans-en-Vercors - Les Ramées - sommet du Moucherotte
Départ pour le sommet du Moucherotte à partir de Lans-en-Vercors : une montée par les Jeux et la croix des Ramées. Traversée sur les crêtes jusqu'au Moucherotte, avec Grenoble à nos pieds. Pique-nique et retour par la bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz *(lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses)*. Bain *størvatt* : jacuzzi en plein air chauffé au bois, convivialité assurée sous les flocons ! Séance de remise en forme pour ceux qui ont choisi cette option. Dîner. 6 h de marche. M : 600 m.

J 4/ Crête de Croix Chabaud ou Croix de Jaume
À la poursuite des traces d'animaux, chevreuils ou lièvres, sur la crête de Croix Chabaud ou la Croix de Jaume. Déjeuner à Arcanson. Après-midi libre. Séance de remise en forme pour ceux qui ont choisi cette option. Dîner.

3 h de marche. M : 150 m.

J 5/ Plénouze - crêtes de La Molière
Ascension pour l'alpage la Molière pour un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et le Mont Blanc. Pique-nique ou repas en auberge de montagne selon conditions. Retour à Arcanson, espace détente : sauna ou relaxation près du feu de cheminée... Séance de remise en forme pour ceux qui ont choisi cette option. Dîner.
5 h de marche. M : 400 m.

J 6/ Vallon de la Fauge
Le long du vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier puis un détour par la cascade le la Fauge figée par le gel. Bain størvatt. Séance de remise en forme pour ceux qui ont choisi cette option. Un repas gourmand... rien de tel pour clore cette superbe journée.
5 h de marche. M : 400 m.

J 7/ Méaudre
Petit-déjeuner complet, et séparation dans la matinée au gîte Arcanson.

NB :*Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
M = Dénivelée ascendante. D : Dénivelée descendante.
Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe ou aux conditions

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

nivo-météorologiques. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même s'il faut porter les raquettes pour rejoindre la neige.

L'accès sur place
- Ferroviaire :
Train ou TGV jusqu'à Grenoble. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur le www.voyages-sncf.com.
Puis bus régulier de Grenoble à Méaudre (gare routière attenante à la gare SNCF). Renseignements cars Transisère : 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr (ligne de bus n° 5100) : prendre le bus de 16h50 (attention c'est le dernier de la journée, arrivée à 18h04 à Méaudre). En montant dans le bus, précisez au chauffeur que vous allez à Arcanson, à Méaudre. Et en arrivant au village, passez un petit coup de fil au gîte pour qu'on vienne vous chercher (04 76 95 23 51).
Retour : horaires des bus du samedi matin : 7h45 (Arrivée Grenoble à 9h05) ou 11h05 (Arrivée Grenoble à 12h40).
(Attention ! en dehors de ces bus, vous devrez prendre un taxi pour une course de 85 € environ).
A noter : Pour éviter de faire la queue au guichet à Grenoble, vous pouvez réserver vos billets en téléphonant à Transisère, qui vous expédiera vos titres de transport à domicile (env. 4,10 € le ticket aller). Vous pouvez directement acheter l'aller-retour.
- Routier :

Depuis le Nord par Grenoble, prendre la sortie Veurey de l'autoroute de Lyon et suivre la direction Villard-de-Lans. Avant Villard-de-Lans, à Lans-en- Vercors, prendre à droite direction Autrans. Passer le col de la croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte de charme Arcanson se trouve à un kilomètre sur votre droite.

Depuis le Sud par Valence, prendre la sortie Pont-en-Royans/gorges de la Bourne et suivre Villard-de-Lans/Méaudre. Traverser le village de Méaudre et prendre la direction Lans-en-Vercors/Grenoble. Le gîte Arcanson est à 2 kilomètres sur votre gauche.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Les déplacements pendant le circuit
Nous utilisons un minibus (8 places) pour rejoindre certains points de randonnée. A certaines périodes, nous demandons aux participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts (les propriétaires de ces véhicules perçoivent bien sûr une indemnité kilométrique).

Le portage
Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique.

L'hébergement pendant le circuit
Gîte de charme, 3 épis, base chambre 4 à 5 personnes.
Selon le niveau de confort choisi, et dans la mesure des disponibilités au moment de la réservation, vous partagerez :
- une chambre mixte de 4 à 5 personnes (lits superposés) avec 2 salles d'eau,
- une chambre unisexe de 2 à 3 personnes (le troisième lit est superposé) avec salle d'eau (supplément : 100 € par personne).
- une chambre de couple avec salle d'eau (supplément : 100 € par personne).

A noter :

-L'hébergement en chambre individuelle est possible sous réserve de disponibilité au moment de la réservation : 125 € par personne pour la durée du séjour (sur la base du tarif chambre 2 à 3 personnes).

-Vous arrivez la veille, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement : à partir de 61 € par personne

en demi-pension (base chambre 4 à 5 personnes).

Les repas
Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés dans l'objectif de l'effort physique. Produits régionaux du terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère, fromages des fermes voisine,s confitures biologiques.
- Les petits-déjeuners et les repas du soir sont consommés chauds au gîte.
- Les repas de midi : pique-nique, repas en auberge ou au gîte, en fonction du programme et des conditions.
Cartes - Carte IGN n° 3235 OT, Autrans et Méaudre. - Carte IGN n° 3236 OT, Villard-de-Lans.

En savoir plus
- *Le Guide du Vercors,* de Maguy Dupont, édition La Manufacture.
- Recueil de photos sur la réserve des Hauts-Plateaux : *Vercors d'en haut*, commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.

L'espace détente
Le sauna
Chaque jour, vous pourrez profiter du bain sauna. Cette technique de régénération des fonctions sudatoires a été mise au point dans les pays nordiques. 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 le corps, ce qui entraîne une tonification générale.
L'hydrostimulation selon Kneipp
Ces petits jets en pluie fine sur les jambes favorisent une vasodilatation et une vasoconstriction des capillaires. Cette technique a pour effet de renforcer l'activité veineuse et de favoriser ainsi la circulation dans les jambes.
Le fauteuil shiatsu
Après l'effort, le réconfort, avec ce fauteuil qui relaxe et détend les contractures provoquées par la pratique de la raquette à neige.
Le bain størvatt
Le *størvatt* (prononcez "chtourvatt") est un authentique bain chaud tranquillisant qui a la particularité d'être placé à l'extérieur. Ici, à Arcanson, sous la neige ou sous les étoiles, il sera le bienvenu pour se relaxer après la randonnée. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air.

Option remise en forme
Pour ceux qui désirent profiter pleinement de cette semaine de vacances et faire le plein d'énergie, des séances de remise en forme sont proposées. Au programme : stretching, relaxation, yoga, *shiatsu,* étirements... Séance de 1 h, 4 fois dans la semaine, au retour de la randonnée.
Supplément remise en forme : 60 € pour les 4 séances (exception : pas de remise en forme les semaines du 10/01 au 16/01, du 21/2 au 27/2 et du 21/3 au 27/3.).
Le stretching : étirements et assouplissements en douceur sur les chaînes musculaires.
Le yoga : les postures choisies aident à prendre conscience et dissiper les zones tendues et les crispations inutiles du corps. La pratique de différentes manières de respirer dans un climat montagnard est un bon complément de revitalisation.
Le shiatsu : cette technique orientale d'acupressure (pressions avec les doigts) sur les différentes zones du corps offre une excellente détente musculaire. Rien de tel après une bonne journée de randonnée.
La relaxation **:** la relaxation vous permettra de vous détendre, d'éliminer les états de tension ou de diminuer les douleurs liées à de mauvaises habitudes posturales (épaules contractées, plexus bloqué...).

Les soins individuels
Une séance de Modelage Bien-être (1 heure), 53 €.
Une séance de Shiatsu (45 minutes), 48 €.
A réserver au moment de l'inscription, horaires à fixer selon votre programme et selon les disponibilités.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Modelage Bien-être : massage sur l'ensemble du corps en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, visant la détente musculaire. Ce massage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

-Au moment de l'inscription, nous vous demandons de confirmer dans votre bulletin d'inscription si vous souhaitez : une chambre double (pour un couple), une chambre de 4 à 5 personnes ou une chambre de 2 à 3 personnes. Nous veillerons à ce que votre demande soit confirmée par l'hôtelier en fonction des disponibilités du moment.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtelsconfortables vous donneront tout loisir de contempler les panoramas des Alpes, le soir après une bonne douche. Les glaciers, l'alpage, les grands cols, Imaginez...

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en gîte 3 épis, base chambre 4-5 personnes ou 2-3 personnes, selon l?option choisie.
- La pension complète.
- Les boissons pendant les repas : le vin, le café, la tisane (sauf au refuge, le J 5).
- Les transferts en minibus.
- L'accès libre à l'espace détente.
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons).
- Les séances de remises en forme si l'option a été choisie.
- La taxe de séjour.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (environ 4 eur).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- L'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (environ 4 eur).
- Les boissons et les dépenses d'ordre personnel

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25