




Plateaux secrets du Vercors ^(AM30Z)

Alpes du Nord - France

7 jours

Prix à partir de 945.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte de charme
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- Un pays aux paysages très variés
- Un gîte de charme 3 épis très confortable
- Un espace remise en forme disponible en option



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

Magie d'une montagne aux facettes multiples, le pays des Quatre-Montagnes, le Vercors, dévoile ses plus beaux sentiers, ses plus belles crêtes, ses larges vallées, ses forêts somptueuses et ses gorges impressionnantes.

Magie d'une montagne aux facettes multiples, le pays des Quatre-Montagnes dévoile ses plus beaux sentiers, ses plus belles crêtes, ses larges vallées, ses forêts somptueuses et ses gorges impressionnantes pour le plus grand bonheur du randonneur. Au détour du chemin, bouquetin ou chevreuil surgissent. Sur les pentes boisées, s'épanouissent des fleurs protégées tels le lys martagon, la grande astrance ou les différentes gentianes. Au programme, des balades à la journée à la découverte des richesses du Vercors. De retour au gîte, l'espace détente pour une parenthèse relaxante : sauna, *størvatt* (bain à remous norvégien, au feu de bois), fauteuil *shiatsu*... Sans oublier la bonne table de la maison !

J 1/ Accueil à Méaudre au c¹/₂ur du Vercors

Arrivée le dimanche entre 17 heures et 19 heures au gîte Arcanson à Méaudre. Dîner et présentation du programme de la semaine.

J 2/ Bec de l'Orient et prairie de Nave

Randonnée vers le bec de l'Orient et la prairie de Nave. Dans la partie nord du massif, cette randonnée conduit à un splendide belvédère, point de vue remarquable sur les plaines du Royans. Au retour : espace détente, sauna, fauteuil *shiatsu*... et repas gourmand.
5 h de marche. M = D : 550 m.

J 3/ Ascension du Moucherotte par le plateau des Ramées

Le Moucherotte par le plateau des Ramées. Pique-nique sur les falaises orientales du Vercors. Panorama sur les Alpes : Belledonne, Dévoluy... Au retour : espace détente, jacuzzi norvégien chauffé au bois.
5 h de marche. M = D : 550 m.

J 4/ Balcons de la Bourne - Gros Martel

Découverte des balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur la chaîne du Gerbier et la Grande Moucherolle. Au retour : espace détente, sauna finlandais et bain à remous.
5 h de marche. M = D : 600 m.

J 5/ Pas de Ernadant au c¹/₂ur de la réserve naturelle

Excursion dans la réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors pour découvrir les splendides paysages karstiques, qui abritent une faune et une flore riches. Randonnée plus sportive vers le pas de l'ail (ascension), en fonction des conditions et de votre forme. Après cette belle journée, sauna réparateur bienvenu. Ce soir au dîner, découverte de la traditionnelle Tartibleue ou des fameuses ravioles du Royans, spécialités du Vercors !
6 h de marche. M = D : 700 m (variante +/- 1000 m).

J 6/ Crêtes de la Molière, de Charande et de Bellecombe

Belle ascension pour l'alpage et les crêtes de la Molière, Charande et Bellecombe. En récompense : le Mont-Blanc à portée de main et le chant des marmottes pour vous saluer. Le temps d'un pique-nique, vous serez bercé par le tintement des clarines... Jacuzzi dans le jardin, relaxation dans le fauteuil *shiatsu*.
5-6 h de marche. M : 500 m. D : 750 m.

J 7/ Fin de séjour à Méaudre

Petit-déjeuner puis séparation au gîte Arcanson à Méaudre.

Possibilité de se limiter à faire ce séjour sur les 4 premiers jours = Escapade estivale dans le Vercors
Dates de départ identiques et prix entre 420 et 450 euros.

Les transferts



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

Ce circuit comprend peu de transferts. Les J 1 et J 6, un transfert permet de rejoindre les points de départ et d'arrivée de la randonnée depuis le gîte. Nous utilisons un minibus (8 places) pour rejoindre le point de départ des randonnées (courts transferts). A certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour ces transferts. Les propriétaires de ces mêmes véhicules perçoivent bien sûr une indemnité kilométrique.

L'hébergement

Gîte de charme 3 épis en base chambre mixte de 4-5 personnes (lits superposés) avec deux salles d'eau. Literie et linge de toilette fournis.

NB :

— Au moment de l'inscription, vous avez la possibilité de choisir votre niveau de confort, voir la rubrique Services Plus.

— Vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une chambre dans le gîte du séjour, voir la rubrique Services Plus.

Les repas

Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés en tenant compte de l'effort physique. Produits régionaux du terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère, fromages des fermes voisines, confitures biologiques.

— Les petits déjeuners et les dîners sont consommés chauds au gîte.

— Les déjeuners : pique-nique préparés par nos hôtes.

Le portage

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

Espace détente et séances bien-être

L'espace détente (en accès libre)

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.

Le fauteuil shiatsu

Après l'effort, le réconfort, avec ce fauteuil qui relaxe et détend les contractures provoquées par la pratique d'un sport.

Le bain *størvatt*

Le *størvatt* (prononcez "chtourvatt") est un authentique bain chaud tranquilisant 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.

Pour en savoir plus

— Le parc naturel régional du Vercors est à l'origine de divers ouvrages consacrés à la région, dont :

• un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts-Plateaux, *Vercors d'en haut*, commenté par Daniel Pennac (éditions Milan) ;

• une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays ;

• un livre pour enfants, *Dis, raconte-moi le Vercors*, avec dessins et photos (formation géologique, faune, flore, architecture...).

— Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le *Guide du Vercors*, de Maguy Dupont, rédigé en collaboration avec le Centre permanent d'initiation à l'environnement du Vercors (éditions La Manufacture).

— L'Association d'histoire locale de Lans-en-Vercors a édité quatre numéros des Cahiers du Peuil, dans



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

une collection intitulée *Jadis au pays des Quatre-Montagnes* : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin…

Cartes

— IGN, 3235 OT, 1/25 000e, Autrans et gorges de la Bourne.

— IGN, 3236 OT, 1/25 000e, Villard-de-Lans.


**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	Tarif
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	10/05/2026	16/05/2026	7 jours	970.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	17/05/2026	23/05/2026	7 jours	955.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	24/05/2026	30/05/2026	7 jours	970.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	31/05/2026	06/06/2026	7 jours	955.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	07/06/2026	13/06/2026	7 jours	970.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	14/06/2026	20/06/2026	7 jours	970.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	20/06/2026	26/06/2026	7 jours	955.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	05/07/2026	11/07/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	12/07/2026	18/07/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	19/07/2026	25/07/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	26/07/2026	01/08/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	02/08/2026	08/08/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	09/08/2026	15/08/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	16/08/2026	22/08/2026	7 jours	990.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	23/08/2026	29/08/2026	7 jours	970.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	06/09/2026	12/09/2026	7 jours	955.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	13/09/2026	19/09/2026	7 jours	945.00 EUR
Alpes du Nord	Plateaux secrets du Vercors	20/09/2026	26/09/2026	7 jours	945.00 EUR

Info pays



Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtels confortables 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.

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'encadrement en randonnée
- l'hébergement
- la pension complète
- le dîner en refuge
- l'accès à l'espace détente, la taxe de séjour
- les séances de remise en forme si vous avez opté pour ce forfait.

Le prix ne comprend pas

- les boissons
- l'assurance annulation
- l'assurance rapatriement
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les séances de remise en forme

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

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



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

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, 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 éclair 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 banché 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 antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.



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

- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.