



Raquettes en Vercors en liberté ^(ARC5L)

Alpes du Nord - France

7 jours (dont 6 jours : Raquette à neige)

Prix à partir de 755.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte de charme
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- L'ambiance chaleureuse, conviviale et familiale d'un gîte 4 épis
- Chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme
- Une formule idéale pour un séjour en famille



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

Le Vercors, 'Pays des Quatre Montagnes' est un vaste plateau oscillant entre 1 000 et 2 000 m d'altitude. Avec son relief doux et vallonné, c'est un véritable petit paradis pour la pratique de la raquette à neige.

Le Vercors, "Pays des Quatre Montagnes" est un vaste plateau oscillant entre 1 000 et 2 000 m d'altitude. Avec son relief doux et vallonné, c'est un véritable petit paradis pour la pratique de la raquette à neige. Ici, les journées se finissent toujours en douceur : moment de relaxation dans le spa insolite en plein air (sous les flocons !) ou détente dans le salon, au coin du feu crépitant en sirotant un vin chaud préparé maison. Et bien sûr, à la nuit tombée, les petits plats du chef auront raison de vos efforts du jour.

Jour 01 : Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Installation dans votre chambre tout confort, puis dîner.

Jours 02 à 06

Chaque journée au grand air pur du Vercors débute par un bon petit-déjeuner composé de tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales. Et maintenant Dame Nature vous attend ! Vous chaussez vos raquettes et partez à la découverte des itinéraires : vous piochez la balade de votre choix dans le « carnet de randonnée » mis à votre disposition. Notre équipe, présente sur place, partagera avec vous coups de c½ur et conseils avisés.

La journée se termine au coin d'un feu chaleureux et crépitant. Votre formule comprend également un accès libre à l'Espace bien-être du Gîte Arcanson : détente dans le bain norvégien en plein air (storvatt) et relaxation dans le sauna.

Pour finir, vos efforts de la journée sont récompensés par un savoureux dîner partagé autour d'une table d'hôtes conviviale.

Jour 07

Fin de votre séjour « vertacomorien » après le petit-déjeuner. Vous avez également la possibilité de profiter pleinement de cette journée en complétant par une dernière randonnée !

VOTRE CARNET DE RANDONNÉES

Itinéraire A : Les forêts nordiques du Vercors

Pour votre mise en jambe, nous vous proposons de voyager aux confins de la Laponie : entre les sapins enneigés et les pistes de ski nordique, au détour d'un sentier on s'attend presque à tomber sur un renne !

- Au départ du charmant village d'Autrans, atteignez les crêtes septentrionales du Vercors, vers le bec de l'Orient et le pas de la Clé : jadis, on y passait le bois d'½uvre pour la construction de la flotte de Louis XIV. Face à la Chartreuse, vous surplomberez la vallée de l'Isère.

Sportif : Dénivelée : + 450 m, - 450 m Longueur : 15 km Horaire : 5 h 30

- À travers le domaine de Gève où vous croiserez les mordus de la glisse nordique, vous rejoignez le c½ur du village par un itinéraire principalement descendant.

Facile : Dénivelée : + 80 m, - 250 m Longueur : 8 km Horaire : 2 h 30

Itinéraire B : Panoramas et Alpes des 4 Montagnes

- C'est sans conteste LA randonnée coup de coup de l'équipe Arcanson, un itinéraire sportif et incontournable ! Ascension vers la Molière, traversée de l'alpage pour goûter aux grands espaces du Vercors. Au loin la grande chaîne des Alpes s'étale sous nos yeux, ce sera le moment de réviser votre géographie alpine.

Très Sportif : Dénivelée : + 700 m, - 700 m Longueur : 12 km Horaire : 6 h

- Depuis le gîte, vous chaussez les raquettes pour parcourir le Bois du Claret jusqu'aux tremplins de saut à ski. Au sommet, frissons garantis et vue d'ensemble sur le village d'Autrans!

Moyen : Dénivelée : + 260 m, - 260 m Longueur : 7 km Horaire : 3 h

Itinéraire C : Villard de Lans et son vallon de la Fauge

Changement de vallée et d'ambiance : direction Villard de Lans et ses ruelles animées. Découverte de son vallon à la fois confidentiel et préservé. Vous randonnez sur les traces des colporteurs d'autrefois par la cabane de Roybon juste sous les arêtes du Gerbier. Sur le chemin du retour, un arrêt s'impose à la cascade de la Fauge figée par la rudesse de l'hiver.

Facile : Dénivelée : + 160 m, - 160 m Longueur : 4 km Horaire : 2 h 30

Sportif : Dénivelée : + 420 m, - 420 m Longueur : 8 km Horaire : 4 à 5 h

Itinéraire D : Cap sur les Ramées

Aujourd'hui, la randonnée vous mène progressivement aux Ramées : vaste plateau d'alpage qui offre à votre regard le c¹/₂ur du massif du Vercors. La variante sportive vous conduira jusqu'au sommet du Moucherotte et sa station météorologique pour un panorama intégral sur les Alpes.

Moyen : Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h 30

Sportif : Dénivelée : + 550 m, - 550 m Longueur : 11,5 km Horaire : 5 h

Itinéraire E : Les sentiers d'Autrans-Méaudre

- À travers la forêt de la Ture, vous rejoignez le discret alpage de Nave et sa cabane. Au bout du vallon, la vue s'ouvre sur l'intérieur du massif et la Grande Moucherolle.

Sportif : Dénivelée : + 580 m, - 580 m Longueur : 13 km Horaire : 5 h

- Depuis le col de la Croix Perrin, vous vagabondez le long des crêtes de Servagnet, séparation naturelle entre les 2 vallées.

Facile : Dénivelée : + 100 m, - 100 m Longueur : 5 km Horaire : 2 h

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... Et 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 à la norvégienne », 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.

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte Arcanson, 2195 Route de la Croix Perrin, hameau des Gaillardes à Méaudre. Le Gîte n'est pas au c¹/₂ur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner ou après la randonnée. Dans tous les cas, vous libérez votre chambre pour

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

10h. Si vous optez pour une dernière randonnée, vous pourrez revenir au gîte vous doucher avant de reprendre la route.

HEBERGEMENT

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

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable pour 2 personnes (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette). Possibilité de chambre individuelle (avec supplément).

Repas :

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts ! Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais. En témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent au label biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.
Dîner : plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

Pique-niques (en option : 57,50 € pour 5 jours / personne)

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers-repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert. Nous vous conseillons de commander les paniers repas au moment de la réservation.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée. Méaudre est situé à 1000 m d'altitude. Les équipements neige sont obligatoires dans les communes du Vercors en application de la Loi Montagne. Vous devez être équipé de : pneus neige, chaînes ou chaussettes. Peu importe les conditions météo au moment de votre séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

DOSSIER DE RANDONNEE

Celui-ci contient : une convocation, une feuille de route détaillant vos prestations, un topoguide rédigé par nos soins pour vous accompagner lors de chaque sortie, des fonds de carte avec les itinéraires tracés ainsi qu'une carte du Parc du Vercors. Nous fournissons également les traces GPS (format .gpx) sur simple demande. Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route vous sera remis sur place.

Vos randonnées sur votre mobile !

Sur simple demande, quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêt sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Matériel de raquettes à neige.
Chaussures de marche pour les raquettes.
Possibilité de location sur place

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



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	Raquettes en Vercors en liberté	01/12/2025	22/03/2026	7 jours	755.00 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 ne comprend pas

- l'hébergement en gîte 4 épis (6 nuits)
- la demi-pension
- la tisane après le dîner
- l'accès à l'espace Bien-être
- le prêt du carnet de randonnée et des fonds de cartes tracés
- la coordination du circuit
- la taxe de séjour

Autres dépenses sur place

- le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)
- les pique-niques
- les boissons
- les transferts aux points de départ des randonnées
- les assurances
- le transport de votre domicile à Arcanson

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

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 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 antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- 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

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- 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.