



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE VERCORS EN FAMILLE

Grandes aventures pour petits explorateurs !



O n range les cartables, le réveil ne sonne plus : les vacances d'été sont là ! Pour l'occasion, nous vous avons concocté un séjour familial pour ravir petits et grands aventuriers de tous âges (enfants dès 6 ans).

Le Vercors, premier massif des Préalpes, vous permettra d'initier les enfants aux plaisirs de la montagne sous toutes ses facettes. Chaque jour, vous choisissez votre activité pour explorer le massif. Contempler les sommets, s'orienter sur une carte, pédaler sur les sentiers VTT, se dépenser dans l'eau, s'amuser dans les arbres : les activités ludiques ne manquent pas ! La base de ce séjour en famille est proposée en liberté, vous complétez votre programme au gré de vos envies grâce aux options proposées.

En fin de journée, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte-hôtel 4 épis. Vous vous sentirez ici comme à la maison ! La cuisine à base de saveurs locales, pleine de gourmandises réglera les papilles des enfants. Les parents apprécieront une pause détente insolite dans l'espace bien-être 100 % au naturel.

Le dernier soir, vous gagnez de l'altitude pour une expérience unique : une nuit magique en refuge au cœur de l'alpage—! Les enfants trouveront-ils la réponse à cette grande question locale « ... Mais combien de génisses peut-il bien y avoir sur l'immense alpage de la Molière ? »



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et d'activités.

JOUR 1 : MEAUDRE

Accueil à partir de 14h au gîte-hôtel, dans une jolie maison de pays nichée dans les hameaux de Méaudre. Nous vous installons dans votre chambre tout confort.

Allez hop ! Vous posez vos valises et allez-vous dégourdir les jambes en allant visiter la ferme située à quelques pas !

Hébergement en gîte-hôtel (4 épis), table d'hôte et espace bien-être, pour 4 nuits.

JOUR 2 A 4 : LES PETITS EXPLORATEURS A LA CARTE

Chaque journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner couleurs locales avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays et fromages de la ferme. Et maintenant Dame Nature vous attend pour des aventures en famille ! Votre programme s'assemble à la carte au gré des envies pour découvrir la montagne sous toutes ses facettes. Après ces journées bien remplies, il faudra récompenser les efforts de la petite troupe : flâneries dans le jardin du gîte (avec espace détente en extérieur !) puis dîner « miam-miam » à la table d'hôtes conviviale de la maison.

ACTIVITE A : RANDONNEES ET GAMBADES EN MONTAGNE (en liberté sans encadrement)

Grâce à notre appli mobile, répondez aux quizz et découvrez toutes les richesses du Vercors (faune, flore, anecdotes, etc.) ! Une façon ludique d'enrichir vos vacances et d'en apprendre plus sur la vie en montagne.

• Cap au Vert !

8 à 13km

3h à 5h

+240m / -455m

Au menu du jour : l'extrémité du massif du Vercors au départ d'Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

• Face aux Alpes !

10.5km

4h30 à 5h

+550m / -550m

Randonnée bucolique sur les alpages des Lans pour rejoindre les falaises orientales du massif offrant une vue imprenable sur la chaîne des Alpes et le sommet du Moucherotte.



- **Vallon sauvage**

8 à 15km

3h à 5h30

+400m / -920m

Direction Villard de Lans pour le vallon de la Fauge et le Pont de l'Amour. On dit que le Vercors ressemble à une forteresse imprenable. Cette image prend tout son sens lorsque vous levez les yeux pour observer la grande barrière orientale du massif ! Puis flânerie dans les rues piétonnes de Villard de Lans : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine.

Autres propositions de randonnées dans votre topo : les gorges du Bruyant, le bois du Claret, etc.

ACTIVITÉ B : SORTIES VTT À TRAVERS LES QUATRE MONTAGNES (en liberté sans encadrement – VTT non fournis)

En selle, pour découvrir les trésors naturels du Vercors : les fabuleux sentiers et chemins un terrain de jeu accessible et fun pour les mini-bikers en herbe. Parcours roulants ou rythmés, à chacun son niveau !

- **P'tit tour des villages**

20km

2h30

+280m / -280m

Explorez Autrans-Méaudre à travers ses hameaux typiques à l'architecture traditionnelle en empruntant tantôt la Voie Douce, tantôt les chemins roulants qui relient les villages. Possibilité de pique-niquer au bord de l'eau, de profiter des airs de jeux ou encore de faire une halte à la piscine.

- **Gève, le pays "nordique "**

25km

3h30

+520m / -520m

Offrez-vous quelques tours de roues du côté d'Autrans et de ses sentiers ludiques, les forêts vertacomoriennes offrent un cadre fantastique pour pédaler en pleine nature.

- **Le Bike Park de Méaudre**

16km

2h30

+410m / -410m

Dévallez les pistes VTT de Méaudre pour une journée riche en sensations ! Possibilité de monter avec le télésiège lors des périodes d'ouverture de la station (achat des pass journée sur place). Itinéraire pour les kids déjà habitués à faire du VTT.



- **Envie d'autres parcours ?**

À la demande, proposition d'itinéraires complémentaires (nous préciser vos souhaits et niveau à la réservation).

ACTIVITÉ C : SENSATIONS SPORTIVES AVEC ENCADREMENT (en option sur réservation)

Avec une sélection des meilleures activités du Vercors à pratiquer bien encadrés par un guide et adaptées aux enfants et aux ados. Vous choisissez une ou plusieurs activités parmi les suivantes :

- **Spéléologie** (3 h, à partir de 6 ans) : quel est le point commun entre le Vercors et le gruyère ? Il y a des trous partout ! S'il existe le monde du dessus à la lumière du jour, il existe dans ce massif karstique tout un univers du dessous : c'est le paradis des spéléologues. Vous explorez les merveilles souterraines : cavités, labyrinthes, rivières, tunnels. Ici l'échelle du temps se mesure sur les stalactites et stalagmites (mais au fait, lequel monte et lequel descend ?).
- **Accrobranche** (2 h, à partir de 6 ans) : 110 ateliers dont 15 tyroliennes répartis sur 5 parcours. Voilà de quoi crapahuter dans les hauteurs et jouer avec les arbres. Bonne humeur garantie !
- **Escalade** (3 h, à partir de 6 ans) : une autre approche de la montagne en harmonie avec la nature, les enfants adoreront grimper avec les conseils experts du guide !
- **Canyoning** (3 h à 4 h selon le site, à partir de 12 ans, ados sportifs pesant au moins 35 kg) : c'est notre meilleure activité pour se mettre au frais l'été ! Les sites du Vercors sont magnifiques et tellement rigolos : toboggans naturels, sauts, passages de grotte, tyroliennes...

ACTIVITE D : VISITE A LA FERME ! (En option sur réservation)

Un rendez-vous incontournable avec une visite de la **Ferme des Marmottes** entre 15h et 17h30 (mardi ou vendredi). L'occasion pour les enfants de s'approcher, toucher, caresser les animaux et même donner le biberon aux petits veaux. Place ensuite au goûter à la ferme où les parents retrouveront à coup sûr odeurs et plaisirs d'enfance...

ACTIVITE E : ESCAPE GAME « LES LOUPS DU VERCORS » (en option sur réservation).

A travers une aventure ludique en pleine nature, partez sur la trace des loups ! Vous serez guidés dans cette quête par un accompagnateur en montagne spécialiste de la faune locale, il partagera avec vous ses connaissances sur cet animal mystérieux qui n'aura plus aucun secret pour les enfants ... identification des traces, vie de la meute,



reconnaissance des différentes espèces, etc. Jeu, partage et découverte seront au cœur de cette sortie originale !

Sortie de 2h30 environ avec 1 accompagnateur en montagne dédié exclusivement à votre tribu.

JOUR 5 : EN ROUTE POUR L'ALPAGE

9km 3h30 à 4h30 +740m / -175m

14km 4h30 à 5h30 +990m / -440m

Munis de vos affaires réduites pour la nuit, c'est parti pour l'ascension vers le refuge. La gardienne vous attend pour une soirée absolument magique. Les marmottes sifflent pour accueillir les enfants ! Les génisses (n'oubliez pas de les compter) partagent volontiers leurs loges au premier rang pour admirer ce spectacle incroyable de la chaîne des Alpes, avec le Mont Blanc à portée de main. La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde là-haut pour contempler les étoiles du ciel d'été et observer les étoiles filantes.

Hébergement en refuge d'alpage, en dortoir, sanitaires communs avec douche ou lavabo.

Prévoir un drap-sac ainsi qu'une serviette de toilette.

JOUR 6 : REVEIL FACE AUX ALPES

9km 3 à 4h00 +115m / -670m

11km 4h00 +140m / -690m

Après une nuit au cœur de l'estive à 1 600 m d'altitude, chocolat chaud (ou café !) en main, somptueux lever de soleil sur les montagnes réjouira ceux qui se réveillent à l'aube. Moment de quiétude absolue. Vous prenez le chemin de la descente en direction du village. Halte près des tremplins olympiques de saut à ski d'Autrans où les jeunes skieurs du pays s'entraînent pendant l'été sur le tremplin de 54 m ! Retour à votre camp de base à Méaudre. Douche et fin de séjour dans l'après-midi.

LES ENFANTS EN REDEMANDENT ?

Le Vercors est un territoire particulièrement accueillant pour les enfants. En complément des activités proposées au cours du séjour, voici quelques suggestions pour agrémenter vos vacances :

- Visite des Grottes de Choranche ou de la Luire : tout un monde souterrain à découvrir !
- Speed Luge à Autrans : dévalez le bois du Claret à bord de votre luge sur rails, sensations garanties.



- Zip Line : tyrolienne géante de 1 250 m de long avec 250 m de dénivelée pour une expérience aérienne.
- Visite des fermes avoisinantes : les Colibris, le Chatelard, etc.
- La Maison du Patrimoine à Villard-de-Lans : expositions sur la vie d'autrefois, les communautés paysannes, etc.
- Le musée La Magie des Automates : pour une ambiance féérique.
- Le musée de la Préhistoire (à Vassieux)
- Piscine, patinoire, salle de trampoline à l'Espace Loisir de Villard-de-Lans.

INFORMATIONS PROGRAMME ET ACTIVITÉS

- Il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des activités et des itinéraires de randonnée. Pour les activités C : le temps de trajet peut aller jusqu'à 30 min et une marche d'approche pourra être nécessaire.
- **L'ordre et le jour des activités en option seront définis en fonction des disponibilités au moment de la réservation.** En cas d'annulation de votre part (sur place ou avant votre arrivée), des frais s'appliqueront. Ces activités sont organisées en collaboration avec nos partenaires.
- Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



-Le Vercors est un terrain de jeux idéal pour la découverte de la montagne en famille,
 -L'ambiance chaleureuse, conviviale et familiale du gîte,
 -Un séjour à composer à la carte selon les envies des petits et des grands !

› DATES et TARIFS

Période : du 7 mai au 30 septembre 2025.

Dates de départ de votre choix sous réserve de disponibilité des hébergements au moment de votre réservation. Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 1 jour de latitude.



› LE PRIX COMPREND

- Un carnet d'itinéraires complet et détaillé pour l'activité randonnée pédestre et VTT, avec l'appui de notre application mobile « Roadbook ».
- La coordination de votre séjour et des activités.
- L'hébergement en gîte-hôtel 4 épis en chambre pour 4 nuits.
- 1 nuit en refuge d'alpage.
- L'accès libre à l'espace bien-être du jour 01 au jour 04,
- La demi-pension (dîners et petits déjeuners).
- Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques et les collations,
- Les boissons, les extras et les dépenses personnelle,
- Les transferts aux points de départ des activités,
- La location des VTT pour les journées VTT et l'éventuel pass télésiège pour le Bike Park.
- Les activités en option (spéléologie, escalade, accrobranche, canyoning et visites organisées)
- Draps et serviette au refuge le J05,
- Les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
- Les assurances,
- Les frais d'envoi à l'étranger,
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

› ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 01 entre 14 h et 19 h, au hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :
Appelez le 04 76 95 23 51.

Le jour 06 dans l'après-midi après la randonnée. De retour au gîte, vous pourrez vous doucher avant de reprendre la route.



› NIVEAU



Randonnée pédestre

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. 2 itinéraires-vous sont proposés, de niveau 1 ou de niveau 2.

Randonnée pédestre : niveau 1 à 3 sur une échelle de 5

Deux itinéraires vous sont proposés pour chaque secteur : niveau 1 (découverte), niveau 2 (intermédiaire) et niveau 3 (sportif). Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre motivation.

Itinéraires vallonnés et sentiers avec dénivelés, entre vastes alpages, forêts, crêtes accessibles et hameaux typiques des pays montagnards.

Randonnée VTT : niveau 1 sur une échelle de 5

Vous pratiquez le VTT de façon occasionnelle et appréciez les terrains variés.

Itinéraires vallonnés, globalement roulants (voie douce, sentier VTT, voies de hameaux) avec dénivelée en montée et en descente. Quelques passages plus techniques spécifiques au VTT sont proposés.

L'itinéraire du Bike Park de Méaudre nécessite d'être déjà pratiquant (niveau Biker 1).

Activités sportives en option (Activités C) :

Ces activités de pleine nature sont proposées en niveau initiation, elles requièrent cependant un minimum de condition physique. Ces activités sont encadrées par des moniteurs diplômés d'État.

Les parents accompagnent les enfants pour ces activités.

Pour le canyoning : à partir de 12 ans, pour ados sportifs, pesant au moins 35 kg. Il est impératif de savoir nager. L'accès au canyon nécessite une marche d'approche.

› HEBERGEMENTS

4 nuits en chambre et 1 nuit en dortoir.

JOURS 01 à 04 au « camps de base » : vous serez accueilli(e)s pour votre séjour au sein d'un **Gîte-hôtel (4 épis) à Méaudre**. Cette coquette Maison de Pays vous offre tout le confort d'un hôtel associé à la convivialité d'un gîte. Vous serez hébergés en **chambre familiale**, calme et confortable de 2 à 4 lits (avec lit superposés), selon vos souhaits et les disponibilités au moment de la réservation. Les chambres disposent toutes d'une salle d'eau et d'un WC. Les draps de lit sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette. Pensez à apporter votre **drap de bain pour l'espace bien-être**.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



Famille de 2 personnes : chambre avec 2 lits séparés

Famille de 3 personnes : chambre triple (3 lits séparés ou 1 lit double + 1 lit individuel)

Famille de 4 personnes : 1 chambre de 4 (lits séparés dont 1 lit superposé) ou 2 chambres de 2.

JOUR 05 : 1 nuit en refuge ou chalet d'alpage, en dortoir partagé. **Prévoir 1 drap-sac et 1 serviette de toilette compact.** La location d'un drap-sac est possible. Les couvertures sont fournies. Les sanitaires sont communs, douche ou lavabo pour la toilette selon choix du refuge.

› REPAS

Dîners et petits déjeuners (formule ½ pension) servis chauds, inclus dans votre formule de séjour.

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 de buffet sucré-salé

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

Pique-nique (en option) : ne sont pas inclus dans le prix du séjour.

Pour plus de tranquillité, nous vous conseillons d'opter pour l'option pique-nique (voir options). Les panier-repas fournis sont complets et équilibrés, vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwichs aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert.

Pour les petites faims :

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.



› TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir **son propre véhicule** pour se rendre aux points de départ des itinéraires. Les trajets sont courts (5 à 15 min environ) et permettent de profiter pleinement des plus belles randonnées du Vercors ou de se rendre au point de départ des activités en option.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Jours 01 à 04 : Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Jours 05 et 06 : Pour profiter au mieux du cadre montagnard, nous vous proposons 2 jours de randonnée avec une nuit en refuge d'alpage ; vous devrez donc porter vos affaires réduites pour la nuit.

› ACCES



Coordonnées GPS du gîte Arcanson : 5° 32' 42'' Est / 45° 08' 45'' Nord

Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble.

Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble.

Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.



Accès Train + Bus :

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées. Ce mode d'accès est donc possible uniquement si au moins une personne de votre groupe vient en voiture.

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Hébergement après la randonnée

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir OPTIONS).

› DOSSIER DE VOYAGE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **carnet de randonnée complet** (1 par groupe). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :



- Les informations pour votre arrivée le 1^{er} jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc.),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de randonnée (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé,
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.

Dossier de randonnée complet supplémentaire :

+ 80 € le dossier.

Inscription tardive :

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1^{er} hébergement et donc remis sur place. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation).

Vos randonnées sur votre mobile : mon appli *Roadbook* !

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 et pourrez découvrir les points d'intérêts 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.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier 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 courte 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.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, ou vent, il convient d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire ou la doudoune est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos 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 vêtue d'une veste polaire.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 gobelet, 1 boîte hermétique type *Tupperware* (pour une portion de salade).
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, 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 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 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.
- 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.



Spécifique VTT :

- Votre VTT (location au village possible).
- 1 **casque VTT (obligatoire)**.
- 1 tenue de VTT adaptée (short, maillot, gants, cuissard, etc.).
- Nécessaire de réparation (petit matériel

Votre bagage complet (liste à adapter suivant la saison) :

- Plusieurs tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 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 ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Gare au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, 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).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 pantalon confortable pour le soi.
- Vos sous-vêtements.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être (J01 à J04). Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pour la nuit au refuge (J05) :

- 1 drap-sac : vous n'avez pas besoin de prévoir un duvet car les couvertures sont fournies.
- 1 serviette de toilette compact.
- Votre trousse de toilette réduite.
- Votre change pour la nuit ainsi qu'une paire de chaussons.



Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.

Équipement spécifique pour les options sportives, le matériel technique étant fourni :

- Spéléologie : vêtements chauds hauts et bas, une bonne paire de chaussures de randonnée ne craignant pas d'être boueuses.
- Canyoning : serviette et maillot de bain, une paire de baskets qui ne craint pas l'eau.
- Escalade : tenue de sport adaptée et confortable, lunettes de soleil et baskets.
- Accrobranche : une bonne paire de baskets.

Et puis :

- Une dose de bonne humeur !
- Des jeux de société si vous souhaitez partager un moment convivial après le dîner.
- Et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

› ESPACE ET SOINS BIEN ETRE

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...

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. Horaire fixé selon votre programme de raquette, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés").

LE 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 envies et vos besoins, votre intervenante 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.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle ancestrale 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.



- Le chemin de Stevenson avec un âne en famille
- Le Vercors en famille : grandes aventures pour petits explorateurs
- Le Chemin des petits pèlerins sur Compostelle

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

