



RANDONNÉE LIBERTÉ 2026

VERCORS : L'ESTIVE RAFFINÉE DU BIEN-ÊTRE

Randonnée liberté et bien-être en étoile, en gîte de charme
7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

« **Zen, soyons zen !** » : Plus facile à dire qu'à faire, sauf si Arcanson s'occupe de vos vacances ?? ... La potion pour une formule réussie est assez simple : un écrin de nature qui offre le plus grand des bols d'air, un hébergement douillet et convivial, une parfaite détente du corps... et de l'esprit.

Nous avons déniché tout ça pour vos prochaines vacances : direction le **Parc Naturel du Vercors**.

Vous serez accueillis dans un chalet à l'ambiance « moderno-traditionnelle » ; une petite maison dans la prairie de Méaudre.

De là, vous partirez chaque jour à la découverte des douces montagnes du Vercors, grâce à votre **carnet de randonnées** et aux conseils experts de vos hôtes. À votre guise, vous sélectionnerez les itinéraires. Pourquoi pas : un jour « cool » au milieu des prairies fleuries, le lendemain plus sportif, avec à la clé une magnifique vue sur la chaîne des Alpes !

La relaxation battra son plein au retour de vos balades dans l'espace bien-être insolite, installez-vous dans le jardin et laissez vous porter ! Enfin, puisque nous n'avons pas peur de vous faire trop plaisir, vous dégusterez les merveilles de la gastronomie locale, délicatement mises en scène par notre Chef cuisinier.

Nous vous sentons déjà détendu rien qu'en imaginant y être : c'est bon signe !

PROGRAMME

JOUR 01 :

Accueil dans le charmant **Pays des Quatre Montagnes** en fin d'après-midi.
Installation en gîte-hôtel de charme, puis dîner gourmand pour bien commencer les vacances.

JOURS 02 À 06 :

Chaque journée au grand air débutera par un copieux petit-déjeuner aux saveurs du pays. Un bon café et quelques tartines de pain complet généreusement couvertes de confiture aux myrtilles réveilleront votre corps !

Chaussures de marche aux pieds, place à l'oxygénation ...

... Nous partageons avec vous nos plus belles randonnées à travers une sélection d'itinéraires, tous très variés aux ambiances changeantes pour parcourir toutes les merveilles naturelles du Pays des Quatre Montagnes. Vous recevrez un « **carnet d'itinéraires** » rédigé par nos soins et accompagné de cartes tracées pour découvrir à votre rythme les richesses du Vercors ! Parcours à piocher dans le programme ci-dessous selon vos envies, la forme du jour et la météo, c'est ça la liberté !

Au retour de balade, place à la détente ...

Sauna panoramique ou plongeon dans le bain nordique. Cette barrique en bois au doux nom scandinave de Størvatt fera des émules pour vous délasser.
Et pour faire durer le plaisir, que diriez-vous de savourer une bière du Vercors dans les transats du jardin ensoleillé ?

Le soir venu, place aux délices ...

Parce que nous savons que « randonnée » et « gourmandise » sont indissociables, nous vous proposons un dîner aux couleurs du Vercors autour de la table d'hôtes du gîte-hôtel. Des menus soignés et particulièrement gourmands, faisant honneur aux produits du terroir viendront satisfaire vos papilles.

JOUR 07 :

Dispersion après le petit-déjeuner.

VOTRE PROGRAMME DE RANDONNEES, LE VERCORS À LA CARTE :

RANDONNEE 1 : DECOUVERTE DU VAL D'AUTRANS-MEAUDRE

Balade de mise en jambes à la découverte des bois et des hameaux d'Autrans-Méaudre :

- **Au départ du gîte-hôtel Arcanson** : direction le **bois de Servagnet** qui s'élève entre les vals d'Autrans-Méaudre et de Lans-Villard. Au retour vous cheminez par d'anciens hameaux avec leurs maisons typiques de l'architecture traditionnelle du Vercors. Vous terminez en passant devant les fermes qui approvisionnent le gîte de leurs bons fromages !

Dénivelée + 440 m, - 440 m - Longueur : 13 km - Horaire : 4 h

Ou

- **Depuis le village d'Autrans** : vous parcourez le **Val d'Autrans Méaudre** par la voie douce puis bouclez par les petits sentiers verdoyants du **Bois de Claret**. Avec un final par le sommet des tremplins de saut à ski (toujours en activité !) offrant une vue plongeante sur le village et sur les crêtes encerclant les douces

prairies.

Dénivelée + 320 m, - 320 m - Longueur : 15 km - Horaire : 4 h 30

Et pour compléter votre journée : visite du charmant village d'Autrans, avec sa place du village animée.

RANDONNEE 2 : PLEIN NORD

Cette randonnée vous mène à l'**extrémité nord du massif du Vercors**, du sommet de cette imposante forteresse de calcaire : vous surplombez toute la vallée de l'Isère, en face la chaîne des Préalpes continue avec la Chartreuse. Depuis la vaste prairie de Gève, vous suivez ces contreforts entrecoupés de « pas » et de points de vue spectaculaires. Les plus motivés iront chercher une fenêtre sur les Coulmes (Vercors ouest). Sur le sentier du retour : faites un bond dans le passé à la découverte des résistants du Vercors ...

Dénivelée + 350 m, - 350 m - Longueur : 10 km - Horaire : 4 h 30

Ou

Dénivelée + 460 m, - 460 m - Longueur : 13 km - Horaire : 5 h 30

RANDONNEE 3 : LE VALLON DE LA FAUGE

Villard-de-Lans est le bourg le plus animé du Pays Quatre Montagnes, avec ses rues piétonnes, sa place du village et son ancien château rénové, c'est un incontournable de votre séjour ! Mais on y trouve aussi un superbe alpage niché sous les majestueuses arêtes du Gerbier. Dans une ambiance champêtre et bucolique vous accédez à quelques cabanes ouvertes et accueillantes. C'est aussi l'occasion de découvrir le caractère très « alpin » du Vercors, notamment par l'ascension du Col Vert qui dévoile toute l'étendue des crêtes et sommets de ce massif rustique.

Et pour terminer : flânerie dans les rues piétonnes de Villard (boutiques, terrasses) et sa Maison du Patrimoine retraçant la vie de ses habitants.

Dénivelée + 400 m, - 400 m - Longueur : 9 km - Horaire : 3 h

Ou

Dénivelée + 620 m, - 620 m - Longueur : 13 km - Horaire : 4 h

(Ascension du Col Vert optionnel : + 295 m ; + 2 km ; + 1 h 30)

RANDONNEE 4 : L'ALPAGE DE LA MOLIERE

Aujourd'hui sera une bonne journée pour réviser votre géographie alpine ! En effet, de par sa position de « porte d'entrée » des Alpes, le Vercors offre de superbes points de vue sur toute cette vaste chaîne de montagne. De la Chartreuse, au Mont Blanc, de Belledonne aux Ecrins, en passant par le Dévoluy et les Alpes du Sud, c'est un vrai promontoire ! Et le meilleur point de vue pour apprécier ce spectacle des titans : l'**alpage de la Molière** ... Les marmottes vous accueillent en sifflant et les génisses partagent volontiers leurs loges.

Et pour compléter cette journée idyllique : dégustez une délicieuse tarte aux myrtilles ou un citronnade maison au gingembre dans l'un des refuges d'alpages perchés tout là-haut.

Dénivelée + 250 m, - 250 m Longueur : 7 km Horaire : 2 h 30

Ou

Dénivelée + 800 m, - 800 m Longueur : 12 km Horaire : 5 à 6 h

RANDONNEE 5 : LES BALCONS DE LA BOURNE

Le Vercors s'étend bien plus au sud que le Pays des Quatre Montagnes en direction de la Drôme. Ces cantons sont séparés géographiquement par des gorges très pittoresques : celles de la Bourne, ouvertes au début du 19^{ème} siècle. Un sentier en balcon parcourt les sommets de ces gorges et permet d'apprécier leur envergure. Les plus sportifs pourront continuer leur ascension vers le Gros Martel, point culminant de Méaudre, par le domaine de Narces.

Sur la route du retour : faites une halte à la coopérative laitière.

Dénivelée + 450 m, - 450 m Longueur : 5 km Horaire : 2 h 30

Ou

Dénivelée + 650 m, - 650 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h

RANDONNEE 6 : ALPAGES ET GORGES À LANS

Pour clôturer votre semaine de randonnée à la découverte des riches paysages du Vercors nous vous proposons deux itinéraires du côté de **Lans-en-Vercors**.

- Randonnée rafraichissante par les fameuses **gorges du Bruyant** : après une balade dans les pâturages verdoyants du village, descendez au bord de ce joli cours d'eau encaissé et empruntez les passerelles pour sauter d'une rive à l'autre avant d'atteindre les vestiges d'un moulin oublié dans le temps.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 12 km Horaire : 3 h30

Ou

- Ascension de l'un des sommets emblématiques du Vercors : **le Moucherotte (1 901 m)**. La montée se fera par l'alpage des Ramées. Ce vaste plateau incliné offre une superbe vue plongeante sur les crêtes orientales qui bordent le massif du Nord au Sud sur près de 60 km !

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Longueur : 12 km Horaire : 5h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

NB : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée.

Attention : 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 !

INSTANTS BIEN-ÊTRE

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* canadien 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 vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! C'est excellent pour la circulation !

Bienfaits : ce sont les populations nordiques 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, horaires et jours fixés par nos soins dans la mesure des disponibilités et non modifiables :

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 besoins et vos envies, 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.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle 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.

LE VERKOBIDO est un massage du haut du corps, inspiré du Kobido japonais, mêlé à la douceur du Vercors. Ce soin associe pressions, percussions, lissages et frictions sur le visage, la nuque, les trapèzes, le crâne et le cou. Il stimule les tissus en profondeur, relance l'énergie vitale (Chi/Qi) et favorise une détente intense. En plus de relaxer profondément, il tonifie les muscles et ravive l'éclat naturel du teint.

Durée : 30 ou 45 minutes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte-hôtel Arcanson.

Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

[Gîte-hôtel Arcanson](#)

[2195 Route de la Croix Perrin](#)

[Hameau "Les Gaillardes"](#)

[38 112 MÉAUDRE](#)

Téléphone : 04 76 95 23 51.

Accès voiture :

- **Depuis le Nord - Grenoble** : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.
- **Depuis le Sud - Valence** : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

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

Accès Train et 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 vient en voiture. Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

DISPERSION

Le jour 07, après le petit-déjeuner.

Hébergement avant et après la randonnée

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

NIVEAU

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. 2 itinéraires vous sont proposés, de niveau 1 à niveau 2-3 sur une échelle de 5.

Vos randonnées niveau 1 :

Longueur moyenne : 9 km	Maximum : 13 km
Dénivelée moyenne : 380 m	Maximum : 450 m
Horaire moyen : 3 h 30	Maximum : 4 h 30

Vos randonnées niveau 2 ou 3 :

Longueur moyenne : 13 km	Maximum : 15 km
Dénivelée moyenne : 610 m	Maximum : 915 m

Horaire moyen : 5 h 00

Maximum : 5 h 30

HEBERGEMENT

Gîte-hôtel 4 épis « Arcanson » : l'ambiance chaleureuse d'un gîte de montagne allée au confort d'un hôtel !

L'établissement propose une quinzaine de chambres dans une coquette maison de Pays. La décoration boisée, cosy et soignée vous mettra tout de suite à l'aise. Il ne manquera que vos chaussons pour vous sentir comme chez vous. Le village est situé à 3 km.

Hébergement en chambre confortable de 2 à 3 selon la composition de votre groupe, avec salle d'eau (douche et WC). Les draps et serviette de toilettes sont fournis.

Pensez à apporter une serviette de bain supplémentaire pour l'espace détente.

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, 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 aux labels de nourriture 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 : entrée, plat et dessert (cuisine « maison » toujours !)

Pique-niques (en option) :

Paniers repas complets élaborés pour les randonneurs : salade composée, sandwich, fromage et dessert. Pour plus de tranquillité nous vous conseillons de les commander à la réservation.

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.

Espace Bien-Être (accès libre et illimité) :

Vivez une expérience nordique insolite en plein air ! Le Gîte-Hôtel possède un Espace Bien-Être extérieur avec un bain nordique chauffé au bois et un sauna. L'accès est inclus dans votre séjour tous les jours à votre retour d'activité.

Soins individuels (en supplément, voir les options) :

Offrez-vous un moment de détente rien qu'à vous !

Les soins sont proposés en 30 ou 45 minutes :

- Modelage Bien-Être
- Réflexologie plantaire
- Verkobido

- Shiatsu

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.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

Départ « solo » (1 pers.) possible avec supplément.

DOSSIER DE RANDONNEE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **cahier 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 cahier de randonnée complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires (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 cahier de route sera remis sur place.

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'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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en polaire chaude.
- 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 suffit 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 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 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 vêtu d'une veste polaire.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 sac à dos (30 à 35 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 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 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 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous).
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 chapeau ou 1 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.

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

- Plusieurs tee-shirts manches courtes ou longues, en matière respirante.
- Pantalons et/ou shorts de trekking amples et confortables (privilégiez le 2-en-1).
- 1 veste polaire ou 1 doudoune, les étés en montagne peuvent être frais.
- 1 cape de pluie ou un sursac.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 surpantalonn imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des chaussettes de marche. Privilégiez 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-impermabilisez-

les).

- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD.
- 1 maillot de bain et 1 drap de bain pour l'espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

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.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

Et puis

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

DATES ET PRIX

PERIODES ET TARIFS 2026

Période : du 7 mai au 28 septembre 2026.

Dates de départ de votre choix, votre séjour est soumis aux disponibilités de l'hébergement au moment de votre réservation. Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 1 jour de latitude. Vous pouvez nous contacter au 04 76 95 23 51 au préalable pour vérifier les disponibilités.

Du 07/05/2026 au 16/05/2026 :	780 € / pers.
Du 17/05/2026 au 27/06/2026 :	760 € / pers.
Du 28/06/2026 au 22/08/2026 :	780 € / pers.
Du 23/08/2026 au 06/09/2026 :	760 € / pers.
Du 07/09/2026 au 28/09/2026 :	740 € / pers.

En cas d'indisponibilité de l'hébergement aux dates choisies : ce séjour pourra vous être proposé en hôtel 3 avec piscine dans le village voisin, avec réajustement tarifaire.*

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle : + 195 € / personne

- Pique-nique 5 jours : + 62,50€ / pers.

SOINS INDIVIDUELS :

- Modelage bien-être, Réflexologie plantaire ou Verkobido en **30 min** : + 65 € / soin
- Modelage bien-être, Réflexologie plantaire, Verkobido ou Shiatsu en **45 min** : + 83 € / soin

ANIMAUX :

Votre fidèle compagnon à quatre pattes vous accompagne toujours dans vos aventures ?

Nous vous proposons un forfait animal 6 nuits (nourriture non fournie, 1 animal / chambre) : + 60 € / animal.

Hébergement avant ou après votre randonnée

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- ½ pension en chambre de 2 : 88 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 113 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 6 nuits en chambre de 2,
- La demi-pension (petit-déjeuner et dîner),
- La tisane après le repas,
- L'accès à l'espace Bien-être en illimité,
- Le carnet de randonnée complet avec : topoguide, cartes, feuille de route, livret culturel, etc.
- La mise à disposition de notre appli « *Roadbook* » avec les cartes numériques, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel ; ou traces GPS (format .gpx) pour votre appareil
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques,
- Les boissons,
- Les soins individuels proposés,
- Les transferts aux points de départ des randonnées,
- Les assurances,
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

MODALITÉS DE RÉSERVATION

Acompte de 35 % à la réservation, puis versement du solde à 35 jours du départ.

Frais d'inscription : non inclus dans le prix du séjour, offerts pour les enfants.

Modification de réservation : une fois la réservation effectuée, toute demande de modification de prestations (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).

Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est

alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.
Consultez nos Conditions Générales de Vente en [cliquant ici](#).

POUR EN SAVOIR PLUS

DÉCOUVREZ LE VERCORS !

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit !
Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).
En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.
Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une

des races bovines emblématiques du Vercors : “La Villarde”, cette vache à la robe froment aujourd’hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l’honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l’assiette, il n’y a qu’un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d’où vient le nom “Vercors” ?

Il viendrait du nom d’un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomioriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s’est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le [Musée de la Résistance](#) et le [Mémorial de la Résistance](#) à Vassieux-en-Vercors
- [Sur le site du Parc du Vercors](#)

Quelques idées de visites :

- [La Grotte de Choranche](#) - Choranche
- [La Maison du patrimoine](#) - Villard-de-Lans

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSOIN et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 100% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSOIN et le paiement à ARCANSOIN des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSOIN ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (4 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.
RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence