



**FICHE DESCRIPTIVE**

## VERCORS : INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Séjour Ski de randonnée nordique en étoile, accompagné

7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski

Vous avez le goût de la **nouveauté** et l'envie de **découvrir la glisse autrement** ?

Lancez-vous dans l'apprentissage du **ski de randonnée nordique (ski de fond hors-traces)**, le ski dans sa forme la plus originelle et ancestrale ... Talons libres à l'arrière, à vous les grandes étendues sauvages !

Votre zone d'exploration pour cette semaine de glisse **100 % nordique** : les montagnes du **Vercors**. Ce vaste plateau alpin aux allures de **Laponie** est LE spot connu des amateurs de la discipline. Un fabuleux terrain de jeu accueillant qui se dessine ouvertement entre immenses alpages, crêtes panoramiques et forêts majestueuses. Ici le ski devient un moyen de progression pour s'aventurer aux confins des montagnes et accéder à des spots magiques.

Votre guide, spécialiste de la discipline et passionné de son territoire, vous livrera tous ses secrets pour gagner en aisance et en fluidité.

Parce que **vacances s'accordent avec convivialité**, nous avons pensé à tout ! Côté « camp de base » : c'est un gîte cosy à la déco soignée, niché dans les hameaux de Méaudre qui vous permettra de recharger les batteries.

- **On aime ❤ :** la détente dans un véritable espace bien-être nordique avec son sauna et son bain extérieur chauffé au bois
- **On adore ❤️ :** la cuisine généreuse, gourmande et créative de la table d'hôte, délicieusement élaborée avec les produits des fermes voisines,
- **On reviendra pour ❤️❤️ :** l'ambiance conviviale et chaleureuse de la maison, joyeusement animée par une petite équipe à taille humaine, soucieuse de votre bien-être !

**Le mot du guide :** « *Avec le ski de randonnée nordique, l'idée n'est pas de chercher les sensations fortes mais bien de cheminer sur un relief vallonné, juste pour le plaisir de la glisse en immersion en milieu sauvage. Il est aussi le cousin du ski de randonnée alpine qui lui se pratique sur des pentes plus raides et avec le talon attaché* ».

**Les plus de ce séjour :**

- 7 Jours en pension complète du dimanche soir au samedi matin pour profiter un maximum de vos vacances : vous vous détendez, on s'occupe de tout !
- La découverte d'une nouvelle glisse : s'initier et valider la découverte durant 5 journées entières de ski de randonnée nordique.
- Une formule sport et détente avec les installations bien-être et la possibilité de s'offrir soins individuels

**NB :** vous pratiquez déjà cette discipline ? Choisissez la formule Ski de randonnée nordique en Vercors : le plaisir du hors-piste, niveau confirmé (SA01RNO).

# **PROGRAMME**

## **Jour 01**

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation du séjour.

## **Jour 02**

Nous commençons la journée par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, jambon, fromage, etc.

Nous voilà d'attaque pour notre première journée de ski.

Remise du matériel et premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret. C'est l'occasion de prendre en main ce nouveau type de skis et de valider quelques bases sur piste et hors-piste : le freinage en chasse-neige, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.

Pause pique-nique.

Après-midi : ski en terrain vallonné autour du Petit Bois et des prairies face au village.

Au retour : sauna panoramique.

Dîner gourmand.

> 4 à 5 h de ski - 250 m de dénivelée

## **Jour 03**

Les fameuses forêts de Gève : un dédale d'itinéraires dédié à la pratique du ski nordique. On joue à saut mouton entre les pistes de ski de fond et le hors-traces pour gagner en aisance.

Qui sait, on gagnera peut-être le Pas de la Clé et son panorama imprenable !

Pique-nique à midi.

Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Dîner.

> 4 à 5 h de ski - 350 m de dénivelée

## **Jour 04**

Aujourd'hui, nous prenons de l'altitude dans les pas de notre guide pour une progression ludique en poudreuse. C'est le ski de randonnée nordique à l'état pur !

Un régal pour qui aime la nature à l'état sauvage.

Pour cela, direction le **plateau des Ramées** offrant une large vue sur l'intérieur du Vercors et sur l'ensemble de la chaîne des Alpes.

Pique-nique à midi.

Retour au gîte et détente au coin de la cheminée ou dans l'espace Bien-être.

Dîner.

> 4 à 5 h de ski - 300 à 400 m de dénivelée

## **Jour 05**

Nous explorons le vallon sauvage et paisible de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de « montagnes russes » avant de gagner la piste des Epérières.

Pique-nique le midi.

Récupération dans le bain Størvatt.

> 5 à 6 h de ski - 450 à 550 m de dénivelée

### Jour 06

Plaisir de glisse absolu avec un itinéraire aérien sur les crêtes, de Plénouze à la Molière, pour un panorama à vous couper le souffle : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et même du Mont-Blanc !

Aujourd’hui il y aura plus de descente que de montée !

Pique-nique « royal » face à la chaîne alpine.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée...

Pour les gourmands, visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale.

> 5 h de ski - 350 m de dénivelée

### Jour 07

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Après cette semaine de découverte de ski de randonnée nordique, le ski alpin et les grandes stations de sports d’hiver vous paraîtront bien fades !

**Remarques :** Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l’organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

**Enneigement :** Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en composant avec du ski de fond mais aussi du skating sur pistes ou, à défaut, de la randonnée pédestre. En aucun cas nous n’annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur blanc manteau, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l’ambiance des lumières hivernales.

**Il existe aussi une Formule « Escapade » sur 4 jours et 3 nuits : demandez-nous la Fiche Descriptive !**

# **VOS 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* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

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 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 ski,

dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

**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.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

**Le jour 1 entre 17 h et 19 h au gîte-hôtel, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin à Méaudre.** Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms 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

**Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :** toutes les informations vous seront communiquées dans la convocation envoyée 10 jours avant le début du séjour.

### **Arrivée en voiture :**

**Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige / chaînes).**

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.

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

### **Covoiturage**

Pensez au covoiturage avec blablacar.

### **Arrivée en train et bus :**

Deux solutions s'offrent à vous :

- Train/TGV jusqu'à la gare de Valence-TGV puis bus jusqu'à Méaudre :**

Depuis la gare de Valence-TGV, prenez la navette Transaltitude.

Attention : une seule navette circule le dimanche.

Pensez à réserver votre train en fonction de l'horaire de la navette. En dehors de cet horaire, la seule alternative est le taxi (environ 170 €)

Aller : départ Valence-TGV à 14h30 - arrivée Méaudre - Place du Village à 16h45

Important : sélectionnez bien la gare Valence-TGV (et non Valence-Ville).

Réservation : directement sur le site Transaltitude au plus tard 72h avant le départ.

- Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre :**

Depuis la gare de Grenoble, prenez les bus régionaux Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes :

Ligne T64 jusqu'à Lans-en-Vercors - Office de Tourisme puis ligne T66 jusqu'à Méaudre - Place du Village.

Achat des billets : directement à la gare routière de Grenoble.

Ce service est régulier et non réservable à l'avance.

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à

Méaudre Place. Au-delà de cet horaire, il faudra prendre un taxi environ 120 €.

## DISPERSION

**Le jour 7**, après le petit-déjeuner.

**Retour en train et bus :**

- Pour Valence :

Trajet à réserver sur le site [Transaltitude](#).

Méaudre - Place du Village à 7h20 - gare de Valence-TGV à 09h35.

ou

Méaudre - Place du Village à 10h00 - gare de Valence-TGV à 12h50.

- Pour Grenoble :

Par les bus réguliers [CARS RÉGION](#) : lignes T66 et T64.

## NIVEAU

Ce programme n'est pas adapté aux personnes désirant débuter le ski, mais convient complètement à celles qui souhaitent découvrir une nouvelle pratique.

Si vous êtes débutant à ski, nous vous conseillons de vous rapprocher d'une École de Ski pour prendre des leçons particulières.

**Niveau Physique 3 sur une échelle de 5 :**

4 à 6 heures de ski par jour

Itinéraire vallonné de + / - 15 km sur pistes damés et en hors-piste avec dénivellées de 250 à 550 m en montée et/ou en descente.

Préparer votre condition physique avant votre séjour, sera un vrai plus pour profiter pleinement de vos vacances.

**Niveau Technique 2 sur une échelle de 4 : Initié**

**Sur piste bleue damée**, vous êtes déjà « initié » au ski de fond ou « intermédiaire » en ski alpin, vous maîtrisez la glisse, le changement de direction et votre **vitesse**.

Vous avez envie d'**apprendre** une nouvelle technique. Vous acceptez de bousculer vos habitudes en reprenant les fondamentaux du ski : l'équilibre, le chasse-neige, qui n'est pas une régression dans notre pratique !

La principale difficulté sera le terrain varié, non damé où la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, plus ou moins facile à skier.

## HEBERGEMENT

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

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau et WC privatifs).

Les draps sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, je choisis :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes - **mixte** - avec 3 lits simples,
- formule à 2 :

- je partage une chambre de 2 personnes avec 2 lits simples (non mixte),
- je choisis une chambre pour 2 personnes avec 1 lit double (couple),
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

### **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 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.*

*Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert*

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

### **ENCADREMENT**

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

### **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes maximum.

### **TRANSFERTS INTERNES**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

### **PORTRAGE DES BAGAGES**

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

### **MATERIEL FOURNI**

Matériel spécifique de ski de randonnée NORDIQUE se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métalliques, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence. Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski alpin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.

Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski de randonnée nordique, merci de nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos

vacances !

### 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 courtes 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*.

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids 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 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 vêtu d'une veste polaire.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

### Dans votre sac à dos pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, permettant impérativement d'accrocher les skis pour certains itinéraires d'approche.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec 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 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.
- 1 bonnet
- 2 paires de gants.
- 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 :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 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 ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type *Gore-Tex*.

- Des chaussettes de marche. Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement 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).  
Même pour un séjour ski, il est toujours important d'être équipé de chaussures de marche.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- 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.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

**Et puis :**

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !
- si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

## **DATES ET PRIX**

Référence séjour : SA01SFD

Séjour en pension complète de 7 jours et 6 nuits, avec 5 journées d'activités

<b>DATES</b>	<b>Code date</b>	<b>Base chambre triple MIXTE</b>	<b>Supplément chambre à 2 (non mixte ou double)</b>	<b>Supplément chambre individuelle</b>
du S 20/12 au V 26/12/25	C	960 €		
du 28/12 au 03/01/26*	D	995 €		
du 11/01 au 17/01/26	B	940 €		
du 18/01 au 24/01/26	B	940 €		
du 25/01 au 31/01/26	C	960 €		
du 01/02 au 07/02/26	C	960 €	+ 60 €	+ 250 €
du 08/02 au 14/02/26	C	960 €		
du 15/02 au 21/02/26	C	960 €		
du 22/02 au 28/02/26	C	960 €		
du 01/03 au 07/03/26	C	960 €		
du 08/03 au 14/03/26	B	940 €		
du 15/03 au 21/03/26	A	905 €		

### **\* SPÉCIAL NOUVEL AN**

Pour le Réveillon du 31 décembre, nous vous offrons une soirée placée sous le signe du raffinement.  
Dîner aux 1000 saveurs et aux 1000 délicatesses...

Une « soirée bien à nous », avec : cocktail-apéritif, dîner festif aux secrets du chef, arrosé de doux breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

### **OPTIONS :**

**“ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l’inscription**

<b>Au choix</b>	<b>30 minutes</b>	<b>45 minutes</b>
Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire ou Verkobido	65 €	83 €
Shiatsu	/	83 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.  
Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

**Hébergement avant ou après le séjour :**

Vous souhaitez 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.

## **FORFAIT SKI DE FOND**

Certains itinéraires empruntent des portions de piste damées, entretenues.

Comme en ski alpin, l'accès aux pistes de ski de fond est payant. Ce titre, acheté sur les domaines de ski nordique, assure le traçage et l'entretien des pistes.

Au jour où nous éditons nos programmes, la publication des prix des forfaits n'est pas encore parue. Pour votre information, la saison dernière, le forfait journée était à 13 € / pers.

## **LE PRIX COMPREND**

- le prêt du matériel de ski
- l'encadrement
- l'hébergement selon la forme d'hébergement choisie
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace détente
- la taxe de séjour

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les boissons
- le forfait de ski de fond quand nécessaire (env. 13 € / jour)
- les soins individuels proposés en option
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les assurances

### **Modalités de réservation :**

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

Frais d'inscription non inclus.

### 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

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](http://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 Vertacomicorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomicoriens** !

***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

**FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !**

En nous rejoignant sur les réseaux sociaux :



# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet [www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/](http://www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/) 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](http://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 procèdera 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 ARCANSON 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 : 90% 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<sup>er</sup> 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'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON 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/assurances](http://www.arcanson.com/assurances) 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](mailto:contact@arcanson.com) Web : [www.arcanson.com](http://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