



HIVER 2024-2025

PERFECTIONNEMENT SKATING EN VERCORS

Séjour ski, en étoile, accompagné
7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski

Objectif de la semaine : passer la vitesse supérieure !

Vous êtes déjà à l'aise en skating : vous appréhendez les reliefs variés et connaissez les différentes techniques de base. Vous avez le goût de l'effort et adorez cette sensation de pure glisse sur les skis. Cependant, il vous manque ce petit « déclic » qui fait la différence et allège votre patinage.

Offrez-vous un **stage de perfectionnement 100 % skating** : franchissez un nouveau cap et élargissez le champ de possibles !

Direction le massif du Vercors et ses 3 grands domaines de renom ! Terre de champions par excellence, ce vaste plateau d'altitude offre une variété de pistes comme nulle part ailleurs en France : technicité, tracés, paysages et ambiances nordiques, on va avaler les kilomètres ! Dans le rétro, on guettera une Marie Dorin ou un Émilien Jacquelin qui pourrait bien nous doubler en 2 coups de poussée !

Tels de grands athlètes, vous serez choyés en tout point ! Aux pieds, un matériel récent et entretenu avec soin. Votre « camp de base » pour la semaine : le **gîte-hôtel Arcanson** où tout est mis en place pour l'accueil des sportifs :

- **On aime ♥** : la cuisine équilibrée et créative de la table d'hôte, délicieusement élaborée avec les produits des fermes voisines,
- **On adore ♥♥** : la formule parfaite « **sport & détente** » avec l'espace bien-être nordique (bain norvégien, sauna) et la possibilité de réserver des modelages tonifiants ou relaxants pour une récup' de haut niveau.
- **On reviendra pour ♥♥♥** : l'ambiance conviviale et sportive de la maison, joyeusement animée par une petite équipe de passionnés, spécialiste du ski de fond depuis 1985 !

Le mot du moniteur : « Glisse et cardio, le combo gagnant pour vos vacances d'hiver. Prêts ? On va s'en

donner à cœur joie ! » !

Ce séjour est pour moi si :

- Je pratique déjà le skate (prérequis : niveau initiation déjà fait) et je souhaite progresser pour gagner en fluidité sur mes skis et maîtriser mon cardio.
- Je cherche un stage skating pour peaufiner ma technique : exercices variés, travail des gestes, recherche de l'équilibre, etc.
- J'ai envie de m'oxygéner sur des grandes distances au milieu du décor enchanteur hivernal.

Si vous cochez toutes ces cases : foncez, on va se régaler !

PROGRAMME

Jour 01

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

Jour 02

Chaque journée commence en prenant des forces autour d'un petit-déjeuner complet et équilibré : muesli, tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

La suite se déroule sur les skis (**5 jours complets**) : entre éducatifs techniques et plaisir de la glisse, un **programme progressif** mis en place par notre moniteur nous permettra d'atteindre nos objectifs de la semaine.

Les repas du midi sont partagés sous forme de pique-nique sur les plus beaux spots du Vercors.

Dans la semaine, un atelier fartage-parafinage nous sera proposé pour apprendre à entretenir nos skis et grapiller quelques centimètres de glisse !

Le soir : la détente bat son plein dans l'**espace bien-être** de l'hébergement (accès libre et illimité). Le Størvatt, bain nordique en extérieur chauffé au bois ainsi que le sauna, viendront délasser les muscles sollicités en journée. Et pour venir à bout des crispations les plus profondes : offrez-vous un modelage bien-être et activez pleinement le mode récup !

Certains préféreront peut-être déguster un vin chaud ou un apéritif local au coin de la cheminée et du feu qui crépite !

Ce qui est certain c'est que nous aurons tous le plaisir de nous réunir autour de la **table d'hôte gourmande du gîte** : un moment convivial et réconfortant pour se remémorer les exploits du jour.

Pour cette première journée sur les planches : notre moniteur nous accueille et nous équipe (matériel de ski fourni). Nous voilà prêts pour la reprise sur neige : la **Plaine de Méaudre** se prête parfaitement à cet exercice. Nous réviserons les mouvements de base du skating de propulsion et d'équilibration.

Temps de ski - Dénivelée - Distance

5 h de ski - 300 m de dénivelée - 15 km

Jour 03

Aujourd'hui, direction le fameux **Domaine de Gève**, la grande variété de son relief et son dédale de pistes permet à chacun de s'exprimer. Nous approfondissons le pas tournant et le pas de montée. Les plus costauds partiront à l'assaut de la mythique « Scandinave » (passage incontournable de la célèbre « Foulée Blanche »). Descente intégrale sur le village d'Autrans, face aux tremplins olympiques.

Temps de ski - Dénivelée - Distance

5 h de ski - 400 m de dénivelée - 17 à 20 km

Jour 04

Aujourd'hui, on ciblera nos ateliers techniques sur le pas de montée et le positionnement des différents segments du corps et du bassin pour gagner en précision. Après la pause casse-croûte, notre moniteur nous propose de repartir « avaler » quelques kilomètres supplémentaires à travers le domaine d'Autrans

Méaudre. Il y en aura pour tous les goûts.

Temps de ski - Dénivelée - Distance

5 h de ski - 300 m de dénivelée - 15 à 18 km

Jour 05

Objectif du jour : 100% plaisir ! On laisse un peu de côté les séances purement techniques pour un splendide itinéraire sur les crêtes et parcourir un grand classique du Vercors : **de Plénouze à la Molière**, avec en récompense un inoubliable panorama. Ici, de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et du Mont-Blanc !

Temps de ski - Dénivelée - Distance

5 h de ski - 350 m de dénivelée - 20 km

Jour 06

Au menu de notre dernière sortie : le belvédère de Château Julien ou la « piste Royale ». Un fabuleux parcours sur le secteur de **Bois Barbu, Corrençon et Herbouilly**. Nous slalomons entre les épicéas pour gagner les hauts plateaux d'altitude du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien. Cette sortie sera l'occasion de s'exercer sur les différents plantés de bâton et de peaufiner l'adaptation au terrain.

Temps de ski - Dénivelée - Distance

5 h de ski - 450 m de dénivelée - 20 à 25 km

Jour 07

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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 sur pistes ou hors piste, et à défaut, de la randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur manteau blanc, 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 le programme !

VOS INSTANTS "BIEN-ÊTRE"

L'ESPACE BIEN-ÊTRE ET LES SOINS

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE »

(EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

LE SAUNA PANORAMIQUE

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain 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.

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

Arrivée le jour 1 **entre 17h et 19h** au gîte-hôtel, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre (38 112).

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

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

Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.

Bus réguliers "CARS RÉGION" : ligne T64 jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis T66 jusqu'à "Méaudre Place".

Achat du titre de transport à la Gare Routière (non réservable).

Infos horaires et tarifs bus : [cliquez ici](#).

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

Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

DISPERSION

Le jour 7, après le petit-déjeuner.

Retour en train et bus

Par les bus réguliers "CARS RÉGION" : lignes **T66** et **T64**.

Nous vous recommandons vivement celui de **7h47** - arrivée Grenoble à **9h00**.

Les bus suivants sont chargés et peuvent être complets.

NIVEAU

Votre séjour :

Vous êtes bon skieur de fond, vous souhaitez approfondir le Skating. Une pleine semaine de skate vous donnera des ailes ! Cette technique requiert un apprentissage parfois sportif et un goût pour le travail de la gestuelle.

Les cours sont collectifs avec un moniteur spécialisé.

Niveau Physique

3 sur une échelle de 5 : 5 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de 15 à 25 km avec dénivelées de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

Vous pratiquez des activités cardio-vasculaires (course à pied, natation, etc.) plusieurs fois par semaine. Vous avez le goût de l'effort et appréciez faire grimper le palpitant dans les montées ! ?? Vous aimez la sensation de vitesse et de glisse.

Niveau Technique

3 sur une échelle de 4 : Confirmé : Vous maîtrisez avec aisance le ski sur piste damée : l'équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles.

Vous êtes déjà skateur, vous souhaitez vous perfectionner. Une pleine semaine de skate vous donnera des ailes ! Cette technique requiert un apprentissage sportif et un goût pour le travail de la gestuelle : précision et finesse du ressenti, travail de placement et d'enchaînements de rythme.

Votre moniteur vous donnera toutes les clés des différents pas (pas de montée, pas 2 temps et 2 temps combiné, pas 1 temps etc.)

NB : vous n'avez jamais fait de skate, alors optez pour la formule initiation skating. Demandez notre programme.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein du 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 privés).

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 que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais. En témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent au label biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.

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

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

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.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée.

GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes.

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

MATERIEL FOURNI

Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons en skis de skate (skis courts, grands bâtons et chaussures montantes).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 vêtue d'une veste polaire.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (25 à 30 L) muni d'une ceinture ventrale et pectorale pour un maintien optimum pendant l'effort.
- 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 collant thermique de ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
 - 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
 - Des chaussettes de marche. Privilégier 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.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (pour se laver les mains) 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

DATES ET PRIX

OPTIONS :

“ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l'inscription

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire :
 - 30 minutes : 62 €
 - 45 minutes : 79 €
- Shiatsu :
 - 45 minutes : 79 €

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 : 85 € / pers.

- ½ pension en chambre individuelle : 110 € / pers.

Par téléphone : 04 76 95 23 51

FORFAIT SKI DE FOND

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. Pour la saison d'hiver 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 formule 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 (env. 13 € / jour)
- les assurances
- les frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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/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. 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, ARCANSOY 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 ARCANSOY 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^{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'ARCANSOY et le paiement à ARCANSOY des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSOY 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 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 (3 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