Escapade yoga et randonnée dans le Vercors

Yoga et randonnée en étoile 5 jours



Nous vous convions à poser vos valises durant 5 jours pour un programme riche mixant séances de yoga et randonnées en pleine nature. Presque au bout du monde, le cirque d'Archiane est un trésor. Lové entre ses hautes falaises calcaires, la faune et la flore, nombreuses et variées, s'épanouissent en toute quiétude. Le vautour fauve y a trouvé un refuge idéal pour la nidification et des conditions de vol exceptionnelles. À 2 pas, dans la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux du Vercors on observe le bouquetin, le chamois, le sabot de Vénus et l'edelweiss. C'est dans ce cadre ressourçant que chaque jour vous éveillez votre corps par une pratique matinale en yoga avant de partir en randonnée. Au retour, détente, étirements et relaxation sont au menu d'une nouvelle séance de yoga, l'occasion de vous préparer à une chaleureuse soirée au refuge auberge d'Archiane où vous vous régalerez avec une cuisine locale et créative.

Les plus

- un camp de base exceptionnel au cœur du cirque de falaises

- un double accompagnement : une enseignante en yoga et un.e accompagnateur.trice en montagne connaissant bien les lieux
- la qualité des repas préparés à partir de produits locaux

Dates

30 septembre au 4 octobre 2026

Itinéraire

J1 / Archiane
Arrivée à Archiane entre 14h et 16h. Navette Gare de Die - Archiane à 14h pour ceux qui arrivent en train.
Installation au cœur du village pour 4 nuits. Courte pratique de yoga

J2, J3, J5 / Yoga et randonnée
Pratique matinale en yoga (éveil du corps, asanas et méditation) suivie du petit-déjeuner.
Départ en randonnée avec le pique-nique.
Au retour, séance de yoga (postures de détente, d'étirement et relaxation).

J4 / Repos, yoga en extérieur et rando
Début de matinée repos suivi d'une longue pratique de yoga. Randonnée en après-midi avec pratique en extérieur si les conditions météo le permettent.

4 nuits au gîte d'étape le refuge d'Archiane.

Séparation le J5 à 17h à Archiane ou à la gare de Die à 17h30 pour ceux qui ont réservé la navette.

Parmi les randonnées de la semaine (programme indicatif) :

-**le Sentier des vautours** mis en place par le Parc du Vercors pour s'imprégner des lieux. Il permet de découvrir les petites cascades de la combe de l'Aubaise, le rocher d'Archiane tellement apprécié par les grimpeurs et le « fond de Pédane » point de vue idéal sur la tête du jardin où nichent les vautours fauves. On peut aussi explorer les résurgences de Tournières, et contempler les falaises depuis le Belvédère. 4 à 5 h de marche. 400 à 700 m de dénivelé.

- le Vallon de Combeau :c'est le plus bel accès à la réserve naturelle des haut-plateaux. D'abord défendu par un rocher jaune et ocre spectaculaire, un peu étroit et austère au niveau de Côte chèvre, le vallon se transforme en une allée bucolique, préliminaire aux ambiances de steppe des haut-plateaux. Les possibilités d'itinéraires y sont infinies : balade botaniste dans les prés de fauche, randonnée familiale pour observer les marmottes à l'Essaure, crêtes aériennes de Praorzel, sommets de la Montagnette ou de Tête Chevalière… Mais quel que soit le programme choisi, les vues sont incomparables sur le Trièves, le Dévoluy et l'Oisans et la proximité du Mont-Aiguille – montagne emblématique – est un enchantement.
4 à 6 h de marche. 300 à 700 m de dénivelé.

- le Mont-Barral :le Mont-Barral est une montagne fort élégante qui coiffe la rive sud du col de Menée. Entre Isère et Drôme, il offre une vue plongeante sur la cuvette du Trièves, doublé d'un tour d'horizon des massifs alpins dauphinois. Sa traversée constitue un itinéraire varié mêlant hêtraies-sapinières, pelouses fleuries, crêtes aériennes et prairies d'alpage. Le retour se fait par la piste d'alpage.
3h30 de marche. 500 m de dénivelé.

- les Sucettes de Borne et la Tour de Borne :les sucettes de Borne sont de grandes lames de calcaire qui se sont redressées lors de la surrection

alpine puis ont été individualisées par l'érosion des marnes intermédiaires. Depuis le village de Borne, la randonnée nous conduit, en suivant le ruisseau de la Puscle, aux Sucettes puis au refuge de la Tour, merveilleusement situé au pied de la Montagne de Bellemotte. Le lieu est propice à la méditation ! mais il se peut que l'action nous emporte au sommet de Bellemotte où nous pourrons sans doute débusquer chamois et marmottes.
3 à 4 h de marche. 600 m de dénivelé.

Niveau

2 / 5. Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga. Randonnées quotidiennes d'environ 4 heures pour personnes ayant une activité physique régulière.

Prix

Prix : 695 € / personne

Groupe de 7 à 10 personnes

Compris

- Les nuitées, petits-déjeuners et dîners
- Les pique-niques du midi en randonnée
- L'enseignement de yoga
- L'encadrement des randonnées par un.e accompagnateur.trice en montagne
- Les courts transferts au départ des randonnées en véhicule

Non compris

- Le transfert A/R Gare de Die - Archiane (Supplément 30 €)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation et rapatriement

Carnet de voyage

L'accès sur place

– **accès ferroviaire :** gare de Die sur la ligne Paris-Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz). En journée : correspondances depuis les gares de Valence-ville ou Valence-TGV par train ou bus. Horaires à vérifier sur sncf-connect
Transfert A/R possible depuis la gare de Die jusqu'à Archiane (supplément de 30 €/personne)

– **accès routier :**
De Grenoble : direction Sisteron par la RN75 puis à Clelles direction Col de Menée. Passez le Col de Menée en direction de Châtillon-en-Diois / Bifurcation pour Archiane au niveau du village de Menée
De Valence ou Montélimar : Crest / Saillans / Die par la RD93 / Châtillon-en-Diois / direction Col de Menée / Suivre la direction village de Menée puis Cirque d'Archiane

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

L'hébergement

Hébergement au cœur du village d'Archiane en gîte d'étape : petits dortoirs, douches et sanitaires communs. Restauration soignée à base de produits locaux et de saison. Chambres doubles ou individuelles sur demande, avec supplément.
gite-refuge-archiane.com

Portage

Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique dans un petit sac à dos.

Les repas

Les pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à partir de produits locaux. Les dîners sont pris au refuge d'Archiane.

L'encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé.e (brevet d'État) spécialiste de la région.
Une enseignante en yoga.

Transferts

Les transferts au départ des randos sont assurés avec notre minibus, éventuellement complété par le véhicule d'un participant (qui sera défrayé pour cela).

Equipement

– Un tapis de yoga et un coussin (peut être fourni sur demande à l'inscription)
– Un sac à dos d'une contenance de 20 litres pour porter les affaires de la journée
– Des sous-vêtements respirants
– Une veste en polaire
– Une veste imperméable et respirante
– Un pantalon de marche
– Une casquette ou un chapeau
– Des lunettes de soleil
– Une cape de pluie
– Une gourde d'1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)
– Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
– Des bâtons de marche (facultatifs)
– Un petit Tupperware avec couvercle, un gobelet et des couverts
– Une paire de lacets de rechange
– Un maillot de bain
– Une trousse de toilette et une serviette de bain
– Du papier toilette
– Un couteau de poche
– Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
– Une aiguille et du fil
– Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
– Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et
double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, pastilles contre la toux, pince à épiler, tire tique, médicaments personnels