Vercors Fit' rando-trail et remise en forme

Séjour sportif en étoile 4 jours



Un séjour sportif de 4 jours en étoile depuis un camp de base convivial et chaleureux. Au programme : initiation au trail, suivi personnalisé et complet, découverte de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Les journées s'enchaînent entre randonnée sportive mêlée à la course à pied, préparation physique (renforcement musculaire, étirements…), et récupération bien méritée au Refuge.
Une expérience pour reconnecter à notre nature sauvage, entre puissance et liberté…

Parmi les objectifs de ce stage d'initiation au trail :

- Repartir en pleine forme ! En alliant entrainement cardio/renforcement musculaire/gainage et étirements…
- Développer sa technique de trail : endurance, montée, descente…
- Gagner en autonomie (orientation, planification d'itinéraire) et acquérir une routine d'entraînement qui vous servira par la suite;

Ce stage n'est pas un entraînement à la compétition, mais il vous faudra un certain niveau physique pour en profiter. Si vous n'êtes pas

sûr que ce séjour soit fait pour vous, contactez Vercors Escapade qui vous mettra en relation avec Jessica, l'accompagnatrice référente. Un programme préalable d'entraînement peut être nécessaire pour préparer votre séjour.

Les plus

- un camp de base dans un site exceptionnel : le cirque d'Archiane ou le plateau de Font d'Urle
- une accompagnatrice en montagne doublement formée en coaching et kinésithérapie du sport, expérimentée dans la pratique du sport santé en extérieur
- un gîte très chaleureux dans une ambiance "bout du monde"
- un petit groupe pour un suivi personnalisé

Dates

14 au 17 mai (cirque d'Archiane)
25 au 28 juin (plateau de Font d'Urle)
24 au 27 septembre (Font d'Urle)
15 au 18 octobre 2026 (Archiane)

Itinéraire

Ce stage est proposé, en fonction des dates, dans 2 sites emblématiques du Vercors Sud : le cirque d'Archiane ou le plateau de Font d'Urle. Les 2 lieux offres des gîtes-refuge très conviviaux, idéalement placés, offrant une nourriture locale de qualité.

Stage à Archiane :

J1/ Archiane
Arrivée à Archiane à midi, possibilité d'une navette depuis la gare de Die (RDV 11h15 à la gare). Premier trail l'après-midi (5-10km, environ 500mD+) sur Archiane, lieu connu pour ses belles falaises souvent visitées par les vautours. Cette première sortie permet à l'accompagnatrice et à vous-même d'évaluer votre niveau et votre schéma de course, vous pourrez ainsi recevoir les conseils adaptés. Le soir, atelier sur les théories de l'entraînement.

J2/ Rando-trail au Vallon de Combeau
Sortie à la journée. Environ 16 km/ 900mD+. Circuit magnifique sur la réserve des Hauts-plateaux, où vous aurez peut-être la chance de croiser bouquetins ou chamois. Association de la randonnée et de la course à pied selon le profil des différentes séquences d'itinéraire. Au retour, séance d'étirement globale et atelier sur la prévention des blessures et la proprioception.

J3/ Sortie trail le matin au départ du gîte
10-15km, 500-800m D+ : techniques d'entraînement (montées, fractionné) sur des sentiers qui invitent au ludique + préparation physique l'après-midi : gainage et renforcement musculaire corps entier.

J4/ Rando-trail sur le Plateau au départ du gîte.
Environ 20km, 1000m D+. Sortie à la journée en boucle. Beau passage entre les falaises d'Archiane pour la montée sur la réserve des Hauts-Plateaux, puis itinéraire hors des sentiers battus qui permet de ressentir la liberté d'évoluer au rythme de la course. Séparation à 17h (17h45 à la gare de Die pour ceux qui ont pris l'option navette).

Stage à Font d'Urle :

J1/ Crêtes du plateau de Font d'Urle
Arrivée à Font d'Urle à midi, accueil au gîte « Au Bout du Monde », qui porte bien son nom tellement ce plateau d'alpage vous dépayse. Possibilité d'une navette depuis la gare de Die (11h).
Premier trail l'après-midi en direction du Puy de la Gagère (8km/500m D+), l'occasion pour l'accompagnatrice d'observer votre schéma de course et de donner les premiers conseils. Le soir, repas convivial et atelier sur les théories de l'entrainement.

J2/ Rando trail au But Saint-Genix
Le But de Saint-Genix offre un super point de vue sur le Vercors. Sortie à la journée, (16km / 700m D+ minimum), idéale pour travailler l'endurance. Association de la randonnée et de la course à pied selon les différentes séquences. Au retour, séance complète d'étirement et atelier prévention des blessures

J3/ Sortie trail vers le Serre de Montué
Départ du gîte le matin, entre vues incroyables et sentes ludiques en forêt (10km et 400m D+). L'après-midi, atelier force et stabilité : renforcement musculaire, gainage et proprioception.
Optionnel : petite sortie matinale à jeun avant le petit déjeuner, exercice intéressant qui donne aussi plus de chance de croiser la faune sauvage, comme le chamois par exemple.

J4/ Le Plateau d'Ambel
Sortie à la journée (800m D+ / 20km). Un magnifique tour pour conclure le séjour, où l'on bascule sur le plateau d'Ambel, réputé pour être fréquenté par les cerfs élaphes.
Séparation à 17h (18h à la gare de Die).

Les distances/dénivelés/itinéraires sont donnés à titre indicatif, l'accompagnatrice adaptera selon les conditions météo, le niveau et l'état de forme du groupe. Les distances ne sont pas parcourues entièrement en course à pied, il y a des portions de marche.

Les matins des séances de réveil corporel sont proposées, ainsi que des séances d'étirement en fin d'après-midi. Les séances « hors randonnée » sont faites soit à l'extérieur soit en salle selon la météo. Les entretiens individualisés sont répartis sur le séjour (1 ou 2 personnes par jour)

Niveau

4 / 5. Niveau trail débutant : vous randonnez avec du dénivelé (mini 800m D+), vous pratiquez la course à pied régulièrement (mini 5km / 45min), mais n'êtes pas entraîné à la course en montagne.

Prix

595 € / personne

Petit groupe de 5 à 8 personnes.

Compris

- les nuitées, petits-déjeuners et dîners
- les pique-niques
- l'encadrement
- les courts transferts au départ des randonnées

Non compris

- la navette A/R au départ de la gare de Die (en option 30 € pour Archiane, 45 € pour Font d'Urle)
- les boissons et les dépenses personnelles
- l'assurance rapatriement, assistance et annulation

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 www.sncf-connect.com
Transfert possible depuis la gare de Die jusqu'à Archiane ou à Font d'Urle (en option, 30 € A/R à réserver à l'inscription)

– **accès routier** :
Pour Archiane :
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.

Pour Font d'Urle :
De Grenoble : direction Lans en Vercors par la D531, poursuivre jusqu'à Villard de Lans puis quitter la D531 pour suivre La Chapelle en Vercors, Vassieux. Bifurquer pour rejoindre Font d'Urle.
De Valence : rejoindre St Jean en Royan puis emprunter la D76 diection Combe Laval. Suivre la D76 jusqu'à Font d'Urle

Plus d'information sur viamichelin.fr.

L'hébergement
Hébergement en formule gîte au cœur du village d'Archiane ou dans le village de Font d'Urle.

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?
Office de tourisme du Pays diois : 04 75 22 03 03 contact@diois-tourisme.com www.diois-tourisme.com

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

Les repas
Pique-niques et repas sont préparés par les hébergements à partir d'excellents produits locaux.

Transferts
Les transferts au départ des randos sont assurés par l'accompagnatrice. Occasionellement, il peut être demandé à un client d'utiliser son

véhicule contre défraiement.

Equipement

– Un sac à dos de trail pour eau/pique-nique/veste
– Un haut à manches longues, une polaire
– Une veste imperméable et respirante
– Une doudoune
– Tenues de sport : short, pantalon, T-shirt
– Des petits gants et un bonnet fin
– Une casquette
– Des lunettes de soleil
– Gourdes, poche à eau - pipette adaptées au sac à dos. Entre 1,5 l et 2,5 l
– Serviette de toilette
- Un petit tupperware et des couverts pour le pique-nique
- Un drap-sac pour la nuit

Chaussures et matériel technique
– Des chaussures de trail offrant une bonne adhérence
– Une deuxième paire de chaussures de course légères
– Une lampe frontale
– Des bâtons de trail
- Un tapis de yoga (optionnel)

N.B.: prêt de matériel possible auprès de l'accompagnatrice.