

Week-end « Bulles et Flocons »



Ce séjour sera l'occasion d'allier un accueil chaleureux en chambres d'hôtes tout confort, la découverte des plus belles randonnées en raquettes du Vercors sud et la remise en forme à l'espace détente...

Mélissa et Paul sauront vous régaler d'une gastronomie riche des produits de montagne élaborés au fil des siècles : bleu du Vercors, chèvres frais ou en "faisselle", ravioles du Royans, Pogne de Romans, Saint Genis, caillette à déguster froide ou tiède, gratin dauphinois, clairette de Die, Crozes-Hermitage...

Et nos accompagnateurs se feront un plaisir de vous initier vau secrets de la réserve naturelle des Haut-Plateaux du Vercors.

- **Dates :** 18 au 20 janvier ; 22 au 24 février et 8 au 10 mars 2019.
- Et sur demande pour tout groupe constitué de 5 personnes et +

- **Programme :**

Jour 1 : Arrivée à partir de 17h. à votre chambre d'hôtes et installation pour 2 nuits.
Apéritif à la Clairette de Die et dîner.

Jour 2 : Petit déjeuner puis rendez-vous vers 9h30 avec votre accompagnateur. Départ pour une journée de découverte en raquettes sur le Plateau des Gagères à Font d'Urle ou dans les hêtraies qui s'étendent sous la Montagne de Nève (selon les conditions météo). Pique nique à midi.
4 à 5 heures de marche.

Soirée : de 17h30 à 20h, l'espace détente « l'O et l'air » est à votre disposition : sauna, hammam, jacuzzi. Soins en option.

Dîner et nuit à la chambre d'hôtes.

1

Jour 3 : Après un copieux et varié petit-déjeuner c'est vers la réserve naturelle des Haut-Plateaux du Vercors que nous dirigeons nos raquettes aujourd'hui. Peut-être aurons nous la chance de voir les traces du loup !! Nous ferons par contre très attention de ne pas déranger les chamois ou les petits tétras qui sont si fragiles pendant la rigueur hivernale. C'est sous la bienveillance du Grand Veymont, montagne emblématique et point culminant du Vercors (2341 m.) que nous savourons le plaisir de laisser nos traces dans ces immensités sauvages...

4 à 5 heures de marche.

Séparation vers 16h. à la chambre d'hôtes.

- **Niveau :** Un séjour découverte sans difficultés techniques. Possibilité d'adapter aux envies et au niveau des participants.
- **Participants :** 5 à 15 personnes.
- **Prix : 295 €.** Par personne.
- **Compris :**
 - l'hébergement en demi-pension en chambres d'hôtes apéritif et vin compris.
 - les 2 pique-niques
 - l'encadrement par un accompagnateur en Montagne sur les 2 jours
 - l'accès à l'espace détente « l'eau et l'air » en soirée le samedi.
 - les transferts aux départs des randonnées.
- **Non compris :**
 - L'assurance éventuelle assistance et annulation (3,65% du prix du séjour).
 - Le supplément single éventuel (75 €.)
 - La location éventuelle des raquettes (Supplément de 15 €.).
 - La prise en charge éventuelle en gare de Die (Supplément de 20 €.).
 - Une séance de soins d'une heure en médecine énergétique chinoise (50 €.) Possible à partir de 4 personnes.

• **L'hébergement :**

Le Havre des Trolles

Les Bauds

26420 Saint-Agnan-en-Vercors

Tél : 04 75 05 97 62 - 06 50 82 57 00

• **Notre partenaire pour les soins :**

La Clé des soins

Alain et Djalila – 26150 Die

07 86 29 51 92 / 07 71 07 02 34

www.lacledessoins.net

2

- **L'accès sur place :**

- **En voiture :**

Autoroute A7 :

- En venant du nord :

Sortie 14 - Valence centre / Bourg-lès-Valence continuer sur N 7 puis sur N 532 en direction de Grenoble.

A St-Nazaire, prendre direction La Chapelle-en-Vercors.

- En venant du sud :

Sortie Loriol, direction Die, col du Rousset, puis Vassieux-en-Vercors.

Autoroute A 49 :

Sortie Baume d'Hostun, direction Parc du Vercors.

Depuis Grenoble par la Nationale :

Suivre Sassenage, Villard-de-Lans, puis suivre la direction de Corrençon-en- Vercors, suivre Herbouilly et St Martin-en-Vercors.

- **En train ou bus et « TAD » (transport à la demande) :**

Vous arrivez en gare de Die :

Prise en charge en gare de Die par nos soins pour un supplément de 20 € ou T.A.D. : Réservation obligatoire au 0810 26 26 07 au plus tard 24h. avant votre trajet.

Vous arrivez en gare de Valence :

Valence-ville ou Valence-TGV : puis liaisons autocars jusqu'à la Chapelle-en-Vercors (ligne 05). Horaires au 0810 26 26 07

Vous arrivez en gare de Grenoble :

- Liaisons par autocars jusqu'à Villard-de Lans. *Horaires au 0 820 08 38 38 ou <http://www.transisere.fr>* puis service à la demande T.A.D.

- **Taxis :**

- Vercors Taxi – La Chapelle en Vercors – 04 75 02 12 66 – 06 08 02 91 39

- SARL Ferlin – St Jean en Royans – 04 75 48 50 58

- **Equipement :**

- **La tête :**

Un bonnet ou une cagoule.

Une casquette ou un chapeau.

Un tour de cou polaire ou écharpe

De bonnes lunettes de ski ou de glacier.

- **Le buste :**

Des sous-vêtements type « Carline ».

Une fourrure polaire ou équivalent.

Une veste imperméable respirante type « Gore-tex ».

- **Les jambes :**

Un collant type « Carline ».

Un pantalon de ski ou de montagne.

Un surpantalon imperméable.

- **Les pieds :**

Deux paires de chaussettes de bonne qualité.

Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.

Des chaussures de randonnée imperméables et montantes.

Une paire de chaussures légères.

- **Les mains :**

Une paire de petits gants.

Une paire de gants chauds et imperméables.

Une paire de bâtons (facultatif)

- **Divers :**

Une trousse de toilette

Des vêtements de rechange

Un pyjama pour la nuit

- **Le sac à dos :**

Il faut prévoir d'y fixer les raquettes si nécessaire. Il doit si possible être léger et confortable et d'une capacité d'environ 40 l.

A l'intérieur :

Une gourde d'1 litre minimum et isotherme si possible.

Un couteau de poche et une cuillère légère.

Du papier toilette et un briquet pour le brûler

Une couverture de survie

Des jumelles et un appareil photo (facultatif),

Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestation d'assurance, d'assistance.

Pharmacie

Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire et Biafine, bande adhésive et double peau, anti diarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels.