

COCKTAIL RANDO ET BIEN-ETRE EN VERCORS

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée et bien-être



Voici un must de la randonnée en étoile, dans les plus beaux paysages du Haut-Diois et du Sud Vercors : le somptueux **cirque d'Archiane** et le bucolique **vallon de Combeau**, les étonnantes **sucettes de Borne**, les Hauts-Plateaux et leur **Réserve naturelle** et enfin le Trièves avec le spectaculaire **Mont-Aiguille**.

Vous découvrez une région très attachante, à l'écart des grands axes touristiques. Senteurs de lavandes et de pinèdes, villages pittoresques, vignobles méconnus, ainsi qu'une faune et une flore bien préservées. Votre hébergement est admirablement bien situé sur les contreforts du plateau, offrant une grande piscine, sauna, billard, tennis, massages. Côté papilles, le bonheur n'est pas en reste avec des plats préparés maison à partir des produits du terroir et de saison.

En option, pour le séjour **du 20 au 25 octobre**, vous pourrez, pratiquer postures et respiration lors d'une séance quotidienne de yoga pour vous éveiller en douceur et booster votre énergie pour la journée

- **Dates** : 2 au 7 juin, 16 au 21 juin, 15 au 20 septembre, 20 au 25 octobre 2019.

- **Prix** : 695 € / personne
option yoga 40 €/personne pour la semaine

- **Itinéraire** :

J1/ Die - Les Nonnières (850 m.)

Accueil à la gare de Die à 17h. Transfert aux Nonnières. Installation à l'hôtel du Mont Barral.

J2/ Cirque d'Archiane (1100 m.)

Journée de mise en jambes dans le cirque d'Archiane. Découverte de ce lieu fabuleux – haut lieu de l'escalade des années 1960 et site classé - où les bouquetins ont été réintroduits en 1989. Parcours du sentier pédagogique, cascades, grottes de Tournières, observation des nids de vautours et d'aigles royaux...

4 h de marche. M et D : de 400 m.

J3/ Mont Barral (1903 m.)

Ascension du Mont-Barral qui domine la commune et qui prête son nom à notre hôtel. Les vues sont saisissantes sur les massifs de l'Oisans et du Dévoluy. L'itinéraire se déroule sur la crête qui sépare la Drôme de l'Isère. Descente par la crête et le col de Jiboui dans de magnifiques pâturages fleuris et occupés par les moutons en transhumance.

5 h de marche. M et D : de 500 m.

J4/ Vallon de Combeau (1951 m.)

Le Vallon de Combeau est surtout réputé pour sa flore exceptionnelle. En toute saison, il fait bon s'y balader et il est à la fois parcouru par les familles en quête d'un beau lieu de pique-nique que par les randonneurs expérimentés qui veulent découvrir l'ambiance particulière des haut-plateaux du Vercors. Nous irons sans doute jusqu'à la tête Chevalière, belvédère spectaculaire sur le Mont-Aiguille, sommet emblématique du Vercors.

5 à 6 h de marche. M et D : de 600 m.

J5/ Plateau de Font d'Urle (1651 m.)

Nous nous éloignons cette fois de notre camp de base pour découvrir la partie ouest du Vercors. Transfert d'1h30 jusqu'à Vassieux-en-Vercors. Randonnée sur le plateau de Font d'Urle – vaste plateau karstique – Parcours partiel du sentier d'interprétation sur le thème de la géologie et ascension du Puy de la Gagère qui domine la vallée de Quint et le Diois et qui abrite chamois et

mouflons. Possibilité en option de visiter le musée de la résistance. Retour aux Nonnières en passant par Die pour la visite et dégustation de la Clairette de Die à la cave Jaillance.
4 h de marche. M et D : de 400 m.

J6/ Les sucettes de Borne

Randonnée aux sucettes de borne, curiosités géologiques, et au refuge de la Tour superbe lieu situé au pied de la Montagne de Bellemotte. Visite guidée du village médiéval de Châtillon-en-Diois par un « guide de pays » et une dégustation de vin en biodynamie au domaine de Maupas.
4 h de marche. M et D : de 500 m.

Retour à la gare de Die et séparation à 17h.

Niveau : modéré. Les dénivelés sont tout à fait raisonnables. Bonne forme physique nécessaire tout de même.

- **Compris :**

- l'hébergement en demi-pension – base chambre double - à l'hôtel du Mont Barral
- les pique-niques de midi préparés par l'accompagnateur
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne sur l'ensemble de la semaine
- les transferts en minibus
- la visite de Châtillon-en-Diois par un « guide de pays ».
- les visites et dégustations de la Cave Jaillance (Clairette) à Die et du domaine de Maupas (Vignoble de Jérôme Cayol) à Châtillon-en-Diois

- **Non compris :**

- les boissons
- les courts transferts internes des J2 ; J3 ; J4 et J6 effectués avec les véhicules personnels
- l'assurance « assistance – annulation – interruption de séjour » (3,65% du prix du séjour)
- les massages éventuels proposés en supplément par l'hôtel du Mont Barral
- les autres visites de musée (Résistance, Préhistoire, de Die...)
- les séances de yoga du matin, pour bien commencer la journée, en option (40€)

- **Votre hébergement :**

L'Hôtel du Mont Barral

Les Nonnières
26 410 Treschenu-Creyers
Tél : 04 75 21 12 21

<https://www.hotelmontbarral-vercors.com>

- **Yoga** (en option, sur le séjour du 20 au 25 octobre)

Une séance de yoga quotidienne, avant le petit déjeuner vous est proposée en option (40€), pour pratiquant régulier ou pur débutant. Elle s'articulera, autour de la pratique de la respiration, de postures douces pour éveiller son corps et son esprit, canaliser son énergie au profit de la journée de randonnée. Tout le matériel de pratique (tapis, briques) est fourni, mais il faut prévoir une tenue souple et éventuellement une petite couverture légère pour ne pas avoir froid.

- **Equipement :**

- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée
- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante (type Goretex)
- Des pantalons de trek
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants
- Une cape de pluie
- Une gourde (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs)

Pharmacie

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

Divers

- Un maillot de bain (piscine à l'hôtel)
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette
- Du papier toilette
- Un couteau de poche, un gobelet plastique et une cuillère
- Une ou 2 petites gnômes qui vont bien pour partager avec le groupe !!!
- De la bonne humeur...