



# VERCORS

## SÉJOUR YOGA et RAQUETTES SUR LES HAUTS PLATEAUX 7 JOURS / 6 NUITS

**Nous vous proposons d'allier la randonnée en raquettes et le yoga lors d'un séjour dans les Hautes Alpes en immersion nature depuis le gîte Le Fouletier dans le Vercors, privatisé pour notre groupe.**

La randonnée et le yoga sont deux disciplines complémentaires. Toutes deux utilisent le corps pour inviter l'esprit à se relier aux éléments naturels. Le yoga, en se recentrant, en explorant le corps, nous aide à mieux nous relier à soi, pour mieux nous relier au monde. La randonnée, par l'immersion, l'exploration et la contemplation de la nature, nous permet de nous relier à nos racines les plus profondes pour revenir à l'essentiel. Nous commencerons nos journées avec une pratique de yoga à la fois méditative et énergisante puis au grès des envies, en fonction de l'état d'enneigement et des conditions météo, nous partirons en raquettes à la découverte des pentes et des forêts enneigées sur les Hauts Plateaux du Vercors. Les pistes de chamois et de loups nous mèneront jusqu'aux crêtes dénudées d'où nous pourrions admirer des panoramas grandioses et observer les nombreux animaux qui peuplent le massif du Vercors en hiver ! Puis, nourris par ces journées de découverte, nous pratiquerons ensuite un yoga plus restauratif, afin d'apaiser les corps et de prendre le temps d'accueillir toutes nos sensations de la journée. Nous serons confortablement et chaudement installés dans notre gîte, dans des chambres de deux à 4 personnes avec douches chaudes et sanitaires, en autarcie durant toute la semaine. Chaque soir, une bonne flambée dans la cheminée pour se réchauffer les pieds et de bons repas conviviaux préparés par nos soins à base de produits du terroir agrémenteront nos soirées hivernales !

### À RETENIR

**Début du séjour : Le samedi à 15H au gîte Le Fouletier  
Dispersion: Le vendredi suivant à 14H au même endroit**

*Pour les personnes voyageant en train, RDV à la gare de Valence TGV le samedi à 13H30 et retour le vendredi à partir de 15H. Pas de surcoût à prévoir pour la navette. Pour en bénéficier, merci de nous prévenir au moins 7 jours à l'avance. En cas d'urgence familiale pendant la randonnée, le numéro de téléphone est le 04 75 88 38 52 (siège de Chemin Faisant). Vous ne pourrez pas être joint directement, mais vous serez informé de l'appel le plus tôt possible.*

### EN PRATIQUE

- 2 pratiques de yoga par jour (environ 2h30/j)
- Randonnée en étoile (vous portez vos affaires de la journée et une partie du pique-nique)
- Départs assurés
- Groupe de 14 personnes maximum
- Niveau modéré. 5h de marche quotidienne entre 1000 et 2000m d'altitude, sans difficultés particulières
- Hébergement en gîte privatisé pour notre groupe
- Repas de qualité préparés par nos accompagnateurs et la participation des bonnes volontés avec des produits frais du terroir.

- En fonction des conditions d'enneigement et des conditions météo, nous adapterons chaque jour les randonnées
- Un accompagnateur : Fred
- Une prof de Yoga : Stéphanie ([www.satamyoga.fr](http://www.satamyoga.fr))

## DATES ET PRIX

### DATE DÉPART - DATE RETOUR

samedi 2 mars 2024 – vendredi 8 mars 2024

### PRIX

865€

### LE PRIX COMPREND

La pension complète avec boissons chaudes, le prêt de raquettes et bâtons, l'encadrement par votre guide accompagnateur, les pratiques de yoga, les transport internes au séjour

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Les transports pour se rendre au point de départ du séjour, les éventuelles nuitées avant ou après la randonnée, votre assurance personnelle, les assurances éventuelles.

## COMMENT S'Y RENDRE ?

### > SI VOUS VENEZ EN TRAIN

L'accueil se fait à **13H30 à la gare de Valence TGV**. Vos accompagnateurs s'y trouveront pour vous y accueillir. Signalez nous votre venue en train au moins 7 jours avant le départ. Si votre train est raisonnablement en retard, vous serez attendu.

### > SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Accès routier au Vercors :

Pour prendre d'assaut la forteresse naturelle du Vercors, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

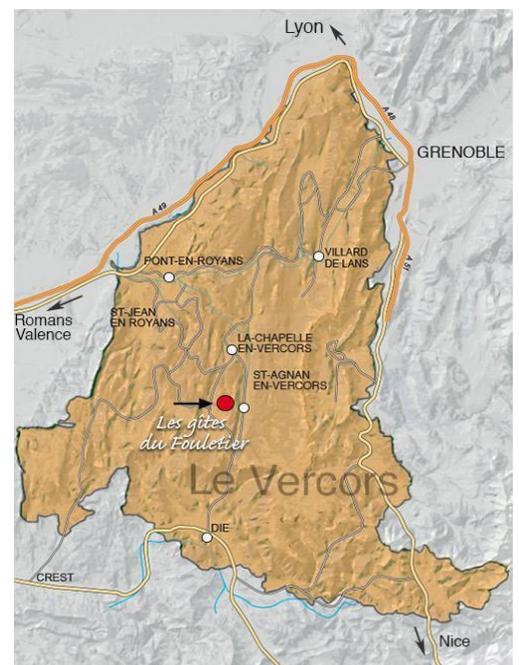
- La route des Grands Goulets\*\*\* en venant de Valence et/ou de Romans
- Les Gorges de la Bourne\*\*\* en venant de Grenoble
- Le Col de Rousset\*\* en venant de Die

Si vous avez du temps, vous pouvez aussi emprunter la route de Combe-Laval\*\*\*, une route pittoresque au charme redoutable.

De La Chapelle en Vercors au gîte :

Arrivés à la Chapelle en Vercors, vous continuez la route en direction de Saint Agnan en Vercors. 1 Km après avoir quitté La Chapelle en Vercors, bien visible, sur votre gauche : Auberge Le Collet ; tout de suite après être passés devant l'auberge, prendre sur votre droite, une petite route forestière qui monte : c'est indiqué « le Fouletier » et « gîte Panda ». Continuez cette route pendant 6 km avec deux virages en épingles à cheveux ; il reste 300 mètres de chemin non goudronné mais carrossable avant d'arriver au petit paradis du Fouletier.

Même si le chasse-neige vient jusqu'à chez nous, il est recommandé l'hiver d'avoir des pneus neige ou des chaînes pour votre véhicule.



## L'HÉBERGEMENT

Hébergement privatisé pour notre groupe avec 5 chambres de 2 à 4 couchages.

Toutes les infos concernant le gîte sur le lien suivant : <https://www.gite-panda-vercors.com/fr/>

## COMMENT S'ÉQUIPER ?

L'hiver est une saison particulière. Vérifiez soigneusement l'état de votre matériel et le contenu de votre sac avant le départ. Votre confort et votre sécurité en dépendent! Ne vous chargez pas inutilement. Contactez nous si vous désirez des renseignements complémentaires.

### BAGAGES

Votre matériel personnel doit pouvoir tenir dans un seul sac de voyage souple (pas de valises). D'autre part, le sac à dos doit avoir une **contenance minimale d'environ 40 L**, car vous aurez à transporter, pendant les sorties, une partie du pique-nique et surtout des vêtements volumineux en cas de mauvais temps ou à contrario par temps chaud. Le gîte est équipé de draps et de couettes.

### LISTE DU MATÉRIEL INDISPENSABLE EN HIVER

- LES RAQUETTES SONT FOURNIES (inclus dans le prix), mais vous pouvez apporter les vôtres si vous en avez...
- sac à dos de randonnée 40 litres environ (un par personne !)
- assemblage vêtements chauds multicouches du type :
  - *anorak coupe-vent avec capuche (Gore Tex préférable aux doudounes)*
  - *veste en fourrure polaire ou Windstopper*
  - *pull fourrure polaire*
  - *2 sous-vêtements transpirants ( type Carline à manche longue)*
- une salopette type alpinisme ou ski assez respirante (gore tex ou micropor) SURTOUT PAS DE COMBINAISON MONOPIECE
- des guêtres
- poncho imperméable couvrant le sac à dos
- chaussures de randonnée en moyenne ou haute montagne ( si possible assez imperméables) ou chaussures raquettes
- 2 paires de gants imperméables
- chaussettes de montagne (2 paires)
- 1 passe montagne fermant la bouche
- 1 paire de lunettes de soleil à protection latérale et (ou) masque à ski
- crème solaire protectrice indice élevé

### LISTE DU MATÉRIEL CONSEILLÉ

- un pantalon de randonnée assez chaud
- une paire de gants légers ou sous gants
- 1 bonnet
- gourde 1 litre
- une deuxième paire de lunettes de soleil
- une thermos légère
- un bob
- boîte hermétique + couverts pour le pique-nique (salades à partager tous les jours)
- papier hygiénique, lacets de rechange, couteau
- vos médicaments habituels et un nécessaire pour les petits bobos (notamment un après coup de soleil, un stick-lèvre et un nécessaire contre les ampoules)

## INFORMATIONS PRATIQUES

### NIVEAU DE LA RANDO

Ce séjour est une randonnée en étoile de niveau modéré, avec hébergement en gîte privatisé pour notre groupe. Vous n'aurez à transporter que vos affaires personnelles pour la journée et une partie du pique-nique. Les étapes sont d'environ 5 heures de marche quotidienne sans difficultés particulières. L' hébergement est à une altitude de 1010m. Les sorties se situent essentiellement entre 1000 et 2000m. En fonction de l'état d'enneigement et des conditions météo, nous adapterons chaque jour les randonnées.

### **NIVEAU DU YOGA**

Les pratiques s'adressent à tous les niveaux. Même s'il est conseillé d'avoir quelques notions de yoga, les débutants pourront s'adapter. Les pratiques matinales comprendront de la méditation, des postures (hatha yoga), et des techniques de respirations. Les pratiques du soir seront plus douces. Elles incluront notamment des étirements, de la relaxation, des postures de yin yoga ou des techniques de yoga nidra.

### **SANTÉ ET PRÉPARATION**

Malgré l'absence de grosses difficultés, il est préférable d'avoir marché quelques journées au cours des semaines qui précèdent le circuit. Si vous avez du matériel neuf, en particulier des chaussures, pensez à les étrenner avant le séjour. En cas de doute, il est bon d'effectuer un bilan médical avant de partir.

### **ORGANISATION DE LA RANDO**

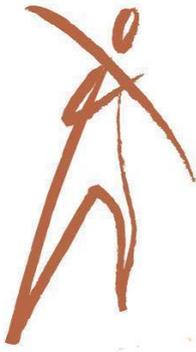
Ce séjour et sa logistique sont organisés par Chemin Faisant qui est une agence de voyage spécialisée dans les séjours à pied basés en Ardèche, enregistrée Atout France et immatriculée IM007130002. Nos séjours ont reçu la marque du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche.

### **ASSURANCES**

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous vous proposons également pour tous les séjours la possibilité de souscrire une assurance annulation part l'intermédiaire de April Assurances.

***A bientôt !***



***Nous restons à votre entière disposition  
pour toute précision dont vous auriez besoin  
quant à la préparation de ce voyage !!***