



+33 (0) 6 74 28 70 98

MARCHE NORDIQUE EN VERCORS

4 jours de nordic walking

Le Vercors, entre Drome et Isère, vous offre un paysage de dentelles calcaires, œuvre de l'eau qui circule sous nos pieds. C'est un territoire où l'histoire des résistants est le symbole de la liberté gagnée. Le Parc Naturel Régional s'ouvre à vous avec sa faune et sa flore d'exception. Le Vercors et ses acteurs ont été précurseur dans la préservation de cette nature. Nombreux sont ceux qui ont compris l'intérêt de travailler « autrement » en vous proposant des produits du terroir issus de l'agriculture biologique et raisonnée. Venez vous régaler les yeux et le ventre.... En marche nordique bien sûr.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : VALENCE - LA CHAPELLE EN VERCORS

Hôtel**/ 2h30 de marche / Montée : 170 m / Descente : 170m

Rendez-vous à 12h30 devant la gare de Valence TGV (transfert de 50 mn jusqu'à votre hôtel à la chapelle en Vercors) ; ou RDV directement à l'hôtel à 13h30, si vous venez en voiture.

Attention : Vous n'aurez pas accès à votre chambre à cette heure-ci, mais à notre retour de randonnée . Après s'être équipé et un court transfert en voiture de 10' jusqu'au Col de Carri, nous partons pour une séance de marche nordique. Nous évoluerons entre bois et pelouses mais aussi à la découverte du passé.

JOUR 2 : MARCHE NORDIQUE : FONT D'URLE

Hôtel**/ 4 à 5 h de marche / Montée : 200 m / Descente : 200m

Court transfert jusqu'au plateau de Font d'Urle.

Le plateau de Font d'Urle est un plateau calcaire où grottes, falaises, glaciers et lapiaz, vous parleront de la vie des bergers et de leurs troupeaux.

Dans cet espace naturel sensible et grandiose, il n'est pas rare d'apercevoir un chamois ou des vautours.

JOUR 3 : MARCHE NORDIQUE : PORTE DE LA RÉSERVE DES HAUTS PLATEAUX - HERBOUILLY

Hôtel**/ 4h de marche / Montée : 200 m / Descente : 200m

Au départ du site nordique d'Herbouilly, nous partons dans les Alpagnes avec un point de vue magnifique sur les hauts plateaux du Vercors. Visite de St Martin en Vercors et de son vénérable tilleul.

JOUR 4 : MARCHE NORDIQUE : PLATEAU DE VASSIEUX ET MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE

Hôtel**/ 4 à 5h de marche / Montée : 300 m / Descente : 300 m

Aujourd'hui nous partons sur le plateau de Vassieux pour une randonnée où vous voyagerez dans le temps entre préhistoire l'histoire des charbonnières.

Le col de Vassieux était le passage ancestral reliant Die à Vassieux qui permettait le commerce du charbon et du fromage.

Visite du "musée de la préhistoire", lieu unique situé sur un atelier de taille de silex, abandonné il y a 4500 ans.

Retour à La chapelle en Vercors vers 15h .

Fin de séjour.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHE OU D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 3 à 5 heures effectives d'activité par jour ; elles sont entrecoupées de pauses.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

4 jours de marche nordique pour découvrir une région.

DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Peu de dénivelé sur terrain assez facile et varié.

PORTAGE DURANT LA MARCHE NORDIQUE

Seulement les affaires personnelles de la journée ainsi que le pique-nique.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons et chaud en été. Les soirées sont fraîches.

NIVEAU POUR CE SÉJOUR MARCHE NORDIQUE

Séjour de niveau modéré, accessible à toute personne en bonne santé voulant découvrir cette belle région authentique.

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique.

DATES & PRIX

Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !

Les groupes sont composés de **4 à 8 personnes maximum**.

Prix adulte 2022 : 610 €/pers (en chambre hôtelière ** de 2 personnes)

Suppléments pour chambre hôtelière** **single : 90 €/pers** (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription).

Pour des tarifs en 2023, à partir de 3 personnes, veuillez nous contacter.

Toute réservation à 15 jours du départ, faite par une personne seule, souhaitant partager une chambre de 2 personnes, pourra se voir ajouter le supplément chambre single, si aucune personne du même sexe ne vient compléter sa chambre.

Pour les groupes constitués : CE, groupes d'amis ou autres, **choisissez une date** de votre choix et **contactez pour un devis sur mesure**.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEUR

Un accompagnateur en montagne et Instructeur « Nordic Walking » pour 8 participants.

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel **

REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4.

Vivres de course.

TRANSPORT

Déplacement sur les lieux d'activités.

VISITE

Entrée au musée de la préhistoire.

MATÉRIEL DIVERS

Les bâtons de marche nordique sont fournis. Néanmoins, nous aurons besoin de votre taille afin d'avoir les bâtons adaptés.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1, puis dîner du jour 4.

TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous le J1 et J4 (pour les personnes venues en voiture).

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

FRAIS D'INSCRIPTION

- A 30 jours et plus du départ : 12 € par personne
- A moins de 30 jours du départ : 20 € par personne
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage.

HÉBERGEMENT

Nuits en hôtel **, dans un petit village

NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques ; les repas du soir sont chauds et cuisinés.

ENCADREMENT

Isabelle Montbessoux , Christophe Anglade ou un autre instructeur « Nordic Walking » de l'équipe Aluna Voyages vous accompagnera durant cette semaine avec la plus grande écoute.

Il ou elle, vous fera progresser dans cette activité au fil des journées.

Tous nos instructeurs sont aussi Accompagnateur en Montagne.

COMMENT S'Y RENDRE

Si vous venez en train : Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun : **Gare SNCF de Valence TGV.**

Le jour 1, RDV à 12h30 devant la gare Valence TGV.

Le jour 4, retour à la gare de Valence pour 16h30.

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur : www.voyagessncf.com

Si vous venez en voiture : RDV à 13h30 directement à l'hôtel.

Par la route : de Valence prendre la N 532 direction St Nazaire en Royant, jusqu'à l'hôtel Bellier (Avenue de Provence 26450. La Chapelle en Vercors) - 63 km (environ 1h). Pour connaître votre itinéraire, consulter le site www.mappy.fr. Nous prévenir en cas de problème de dernière minute : + 33 6 74 28 70 98 (Isabelle) / +33 6 78 40 36 79 (Christophe).

AVANT ET APRÈS SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour.

Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

EQUIPEMENT

UN PETIT SAC CONTENANT : INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boîte type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masques et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie ou mieux, une veste en Gore-Tex + un sur-sac (afin de protéger le sac à dos)
- Papier hygiénique et sac de récupération des déchets
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

POUR L'HÔTEL (À TITRE INDICATIF)

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Bonne paire de chaussures de trail ou une paire de chaussures de marche légères non montantes et de préférence déjà utilisées.