



VTT LIBERTÉ 2025

PANORAMIQUE DU VERCORS, VTT & BIEN-ÊTRE

Circuit VTT en étoile, liberté et bien-être Avec hébergement en gîte de charme
7 jours, 6 nuits, 5 journées de VTT ou séjour à la carte

Le principe de ce séjour en étoile : allier le plaisir sportif des itinéraires à VTT et la découverte d'une région qui vaut quelques tours de roue ! Ceci, en totale liberté, grâce à notre topo-guide et application mobile « [Roadbook](#) » : guidage, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel faciliteront à coup sûr votre aventure.

Votre mission, si vous l'acceptez : en prendre plein la vue (et les jambes) ! Pour vous y aider, nous vous avons concocté un menu varié, à l'image du territoire « vertaco ». Sur ce promontoire calcaire érigé comme une forteresse au-dessus de Grenoble, vous poserez les roues sur un combo de pistes roulantes, de trails sur crêtes jalonnées de racines, de sentiers sinueux voire en épingles ! Qu'elle se déroule à **VTT classique ou avec assistance électrique**, votre aventure à 2 roues aura de multiples décors de fond : douces montagnes vertes, falaises abruptes, forêts profondes et alpages fleuris. Bref, des itinéraires inédits et ludiques, « cool » pour certains, présentant quelques « coups de cul » pour d'autres !

« **Venez comme vous êtes** » : entre amis fous du guidon, en famille avec votre tribu active, en amoureux et même pourquoi pas entre collègues ? Chaque sportif, du pratiquant occasionnel au VTTiste confirmé qui n'en démord pas, trouvera pédale à son pied pour partir à l'assaut des plus beaux *singletracks* du plateau !

Votre camp de base pour la semaine se situe à [Méaudre](#), bourgade champêtre au cœur du Parc Naturel du Vercors. C'est depuis son charmant gîte à l'ambiance douillette que vous prendrez du bon temps, autour d'une table d'hôte conviviale ou dans l'espace détente au naturel.

PROGRAMME

Jour 01 :

Accueil à [Méaudre](#) en fin d'après-midi, installation au gîte de charme et dîner.
Possibilité d'arriver en matinée et d'utiliser la bagagerie du gîte pour profiter pleinement de ce jour.

Jours 02 à 06 :

Vous débutez chaque journée en faisant le plein d'énergie. Le gîte propose un bon petit-déjeuner montagnard composé de tartines de pain de campagne, confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Après avoir révisé vos montures, en selle pour une aventure en plein air comme on les aime. Vous filez sur les sentiers, mais n'oubliez pas de ralentir de temps à autre pour profiter des points de vue. Vous composez votre séjour **100 % sur mesure** à l'aide du « **carnet de randonnées VTT** » élaboré par Arcanson. **5 itinéraires avec des niveaux de difficulté variables vous permettront de profiter à fond de votre semaine sportive.**

Retour au gîte pour bichonner vos petites reines : station de lavage / gonflage sont à disposition. Maintenant, place à la détente ! La journée se termine les pieds en éventail : vous profitez du grand jardin ou faites une pause dans l'[Espace détente](#). Ce sera aussi l'occasion de déguster une bière locale ou un apéritif de nos montagnes.

Vos efforts du jour sont enfin récompensés par un savoureux dîner autour de la [table d'hôte](#) conviviale, de quoi recharger les batteries pour le lendemain !

Jour 07 :

Fin de votre séjour après le petit-déjeuner.

ITINÉRAIRES RANDONNÉES VTT

Grâce au « **carnet de randonnée VTT** » et à notre appli « [Roadbook](#) », nous partageons avec vous nos itinéraires préférés : les plus beaux *singletracks* du plateau des Quatre Montagnes. En passant du côté des Coulmes et du Vercors Drôme où des décors inédits vous attendent. Le programme est entièrement modulable suivant votre niveau sportif, votre forme du jour et votre motivation. **Aussi, vous trouverez pour chaque itinéraire, 4 variantes à faire à votre guise, graduées par difficulté croissante :**

Facile

Moyen

Sportif

Très Sportif

Itinéraires 1 : Plein Nord !

Des boucles de mise en jambes par le chemin des lauzes de la plaine d'Autrans jusqu'à Gève, site nordique varié qui, à VTT, devient un fabuleux terrain de jeux ! Pour les plus impatientes, vous rejoindrez un peu plus haut la prairie de Nave et enchaînez les *singles* techniques sur un parcours rythmé.
Itinéraires au départ du gîte.

1-A Facile Val Méaudre - Autrans - Gève

Dénivelée : + 520 m

Longueur : 28 km

Horaire : 3 h

1-B Moyen Val Méaudre - Gève - Le Claret

Dénivelée : + 670 m

Longueur : 32 km

Horaire : 4 h

1-C Sportif Gève - Le Claret

Dénivelée : + 860 m

Longueur : 38 km

Horaire : 4 h 45

1-D Très Sportif Nave - Les Pichères

Dénivelée : + 1 290 m

Longueur : 45 km

Horaire : 5 h 30

Itinéraires 2 : Les Crêtes d'Autrans-Méaudre

L'itinéraire facile vous mènera sur les hauteurs de Méaudre. Sur les autres parcours, vous prendrez de l'altitude pour rejoindre les crêtes de la Molière et son alpage animé par 300 génisses. Le rythme varie au gré de l'itinéraire, entre sentiers roulants et *single-tracks* en sous-bois. Une fois au sommet, vous êtes récompensés par un panorama époustouflant sur la chaîne des Alpes. Tendez l'oreille, les marmottes sifflent pour vous accueillir !

Itinéraires au départ du gîte.

2-A Facile Les Feuilles

Dénivelée : + 410 m

Longueur : 16,5 km

Horaire : 2 h 30

2-B Moyen Les Crêtes de la Molières

Dénivelée : + 920 m

Longueur : 31 km

Horaire : 4 h

2-C Sportif Panoramique Crêtes de la Molières - Bellecombe

Dénivelée : + 940 m

Longueur : 34 km

Horaire : 4 h 45

2-D Très Sportif Panoramique Crêtes de la Molière - Croix Chabaud

Dénivelée : + 1 100 m

Longueur : 43 km

Horaire : 5 h 30

Itinéraires 3 : Le Val de Lans

Changement de vallée pour le Val de Lans et ses petits hameaux typiques. Détour par le Bec de l'Aigle surplombant les gorges du Bruyant. Ou cap vers Corrençon pour rejoindre, face à la grande Réserve Naturelle des Hauts Plateaux, le belvédère de Château Julien.

Itinéraires au départ du gîte.

3-A Facile **Via Vercors - Tour des 4 Montagnes**

Dénivelée : + 510 m
Longueur : 27 km
Horaire : 3 h

3-B Moyen **Bec de l'Aigle - Cordelière**

Dénivelée : + 850 m
Longueur : 30 km
Horaire : 4 h

3-C Sportif **Les Balcons du Val de Lans - Bois Barbu**

Dénivelée : + 1080 m
Longueur : 49 km
Horaire : 5 h

3-D Très Sportif **Les Allières - Bois Barbu**

Dénivelée : + 1450 m
Longueur : 58 km
Horaire : 5 h 45

Itinéraires 4 : Au cœur des Coulmes

C'est aujourd'hui, le tour des Coulmes offrant un nouveau décor et un nouveau terrain de d'aventures au milieu des majestueuses forêts de hêtres.
Approche avec votre véhicule pour une journée en boucle.

4-A Facile **Petit Coulmes**

Dénivelée : + 700 m
Longueur : 22 km
Horaire : 3 h

4-B Moyen **Coulmes - Rencurel**

Dénivelée : + 1 000 m
Longueur : 24 km
Horaire : 4 h

4-C Sportif **Tour des Coulmes**

Dénivelée : + 1330 m
Longueur : 39 km
Horaire : 5 h

4-D Très Sportif **Tour des Coulmes - Pré Bourret**

Dénivelée : + 1 260 m
Longueur : 40 km
Horaire : 5 h 45

Itinéraires 5 : Les Hauts Plateaux du Vercors

Direction le Sud pour rejoindre le Vercors Drôme et son incroyable terrain de jeu !

Tantôt autour de Vassieux, tantôt dans la Réserve Naturelle, c'est un tout autre paysage composé de vastes plateaux dans un décor unique qui vous attend.
Approche avec votre véhicule pour une journée en boucle.

5-A Facile Autour de Vassieux

Dénivelée : + 370 m
Longueur : 22 km
Horaire : 2 h 45

5-B Moyen Pré Peyret

Dénivelée : + 480 m
Longueur : 22 km
Horaire : 3 h 30

5-C Sportif Découverte du Vercors Central

Dénivelée : + 800 m
Longueur : 42 km
Horaire : 5 h

5-D Très Sportif Tour de Rousset - Pré Peyret

Dénivelée : + 1210 m
Longueur : 32 km
Horaire : 5 h 30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

ESPACE BIEN-ÊTRE & SOINS INDIVIDUELS

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE)

LE SAUNA PANORAMIQUE :

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain nordique », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

Bienfaits : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

LE NID

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le Størvatt.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

LES SOINS INDIVIDUELS

À réserver à l'inscription, horaires et jours fixés par nos soins dans la mesure des disponibilités et non modifiables :

LE MODELAGE BIEN-ÊTRE : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !! Selon vos besoins et vos envies, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte-hôtel Arcanson.

L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez le 04 76 95 23 51.

[Gîte-hôtel Arcanson](#)
[2195 Route de la Croix Perrin](#)
[Hameau "Les Gaillardes"](#)
[38 112 MÉAUDRE](#)

Accès voiture :

- **Depuis le Nord - Grenoble** : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.
- **Depuis le Sud - Valence** : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « Depuis le Nord ».

Votre voiture pourra rester garée sur notre parking privé et gratuit pendant la durée de votre séjour

DISPERSION

Le Jour 07. Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner **vers 10 h 00.**

Hébergement après la randonnée

Si vous désirez prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir OPTIONS).

NIVEAU

Facile 1 / 5 : Easy ride !

Niveau physique : vous êtes en bonne santé et avez une activité physique irrégulière. Vous pratiquez le VTT occasionnellement et voulez un séjour détente et découverte.

Vos étapes :

| | |
|--------------------------|------------------|
| Dénivelé moyen : 500 m | Maximum : 700 m |
| Longueur moyenne : 23 km | Maximum : 27 km |
| Horaire moyen : 3 h 00 | Maximum : 3 h 00 |

Niveau technique 1 sur une échelle de 4 = Débutant

Pas de connaissance spécifiques en VTT. Pratique sur chemin et terrain roulants. Quelques passages plus ludiques vous permettront de prendre des sensations.

Une formule idéale pour les familles avec enfants motivés et dégourdis !

Moyen 2 / 5 : Progression et plaisir !

Niveau physique : le sport, vous aimez, le VTT aussi et vous faites de 2 à 4 sorties mensuelles. À travers ce circuit, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties.

Vos étapes :

| | |
|--------------------------|------------------|
| Dénivelé moyen : 750 m | Maximum : 920 m |
| Longueur moyenne : 28 km | Maximum : 32 km |
| Horaire moyen : 4 h 00 | Maximum : 4 h 00 |

Niveau technique 2 sur une échelle de 4 = Confirmé :

Requiert une connaissance de la pratique du VTT et des techniques de base : freinage, vitesse de déplacement, placements et trajectoires sur le chemin, gestion des rapports de vitesses. Pratique sur chemins et sentiers caillouteux avec changements de rythme.

Sportif 3 / 5 : Le VTT, c'est votre sport !

Niveau physique : vous avez une bonne forme physique et un entraînement régulier. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties et avez le goût de l'effort.

Vos étapes :

| | |
|--------------------------|------------------|
| Dénivelé moyen : 750 m | Maximum : 920 m |
| Longueur moyenne : 28 km | Maximum : 32 km |
| Horaire moyen : 4 h 00 | Maximum : 4 h 00 |

Niveau technique 3 sur une échelle de 4 = Confirmé :

On parle maintenant de pilotage. Vous savez optimiser l'adhérence et placer vos roues pour une conduite efficace, aborder les pentes raides et les forts changements de rythme, maîtriser parfaitement le freinage, franchir la plupart des obstacles. Pratique sur sentiers étroits, caillouteux, avec des obstacles.

Très Sportif à Expert 4 à 5 / 5 : Un vététiste pour qui descendre du vélo n'existe pas !

Niveau physique : nul doute, vous êtes un mordu de VTT. Vous pratiquez le VTT très régulièrement et faites peut-être partie d'un club. Vous vous entraînez toute l'année, vous savez gérer vos efforts et avez le goût du challenge sportif.

Vos étapes :

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Dénivelé moyen : 1 270 m | Maximum : 1 450 m |
| Longueur moyenne : 44 km | Maximum : 58 km |
| Horaire moyen : 5 h 30 | Maximum : 5 h 45 |

Niveau technique 4 sur une échelle de 4 = Expert : On emploie le mot d'expert et de pilote. Vous savez monter à vitesse très réduite en évitant ou franchissant les obstacles, descendre le moindre franchissement, maîtriser parfaitement l'adhérence, le freinage dosé et précis. Pratique sur tout type de sentiers, comportant des zones trialisantes et extrêmes (pentes très raides, pierriers, lacets serrés).

VTT à assistance électrique.

Les parcours ici proposés peuvent être faits à e-VTT. Le niveau physique variera donc en fonction du degré d'assistance choisi. Le niveau technique reste bien sûr équivalent.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein du Gîte-hôtel Arcanson (4 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

En fonction de la constitution de votre groupe, vous serez logés en chambre de 2 ou 3.

Pour les tribus avec enfants / ados : la maison dispose également d'une chambre familiale avec 4 couchages dont un lit superposé.

Toutes les chambres disposent d'une salle d'eau (douche + wc). Les draps et serviettes de toilette sont fournis.

Spécifique VTT : Local sécurisé pour entreposer votre VTT et station de lavage.

Repas :

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais. En témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent au label biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.

Dîner : entrée, plat et dessert (cuisine « maison » toujours !)

Pique-niques (en option du J02 au J06 : 60 € / pers. pour 5 jours) :

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert. Pour plus de tranquillité nous vous conseillons de les commander à la réservation.

Pour les petites faims :

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ de certains itinéraires VTT.

- **Itinéraires 1 (Autrans-Méaudre), 2 (La Molière) et 3 (Val de Lans-Villard) :** départ depuis le gîte en VTT.
- **Itinéraires 4 (Coulmes) et 5 (Vercors Drôme) :** approche avec votre voiture, temps de trajet variable selon le parcours choisi.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

Vous souhaitez faire ce séjour en famille avec votre tribu ?

Enfants et ados sportifs pratiquant déjà le VTT bienvenus **dès 8 ans**.

Pour les familles : découvrez également notre [mini-aventure en itinérance autour des Quatre Montagnes et de ses douces vallées](#).

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans les 3 semaines avant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons les informations pour préparer votre séjour VTT :

- **Documents de voyage** (convocation, feuille de route, etc.),
- Un **topo-guide** préparé par la Team Arcanson, présentant les itinéraires avec les descriptifs et les cotations,
- En lien avec ce topo-guide : vos identifiants de connexion pour l'utilisation de notre **appli-mobile et ainsi avoir accès aux cartes numériques + itinéraires tracés**. Sur place, l'application vous sert de guide virtuel grâce indications et à géolocalisation en temps réel (voir rubrique « mon appli Roadbook ! »).
- Sur simple demande : les **tracés GPS** au format .gpx.

Sur place (arrivée J01) : pour les mordus de l'orientation et pour compléter votre dossier, nous vous prêterons également les extraits de cartes imprimées, sous forme de livret à feuilles détachables. Pratique pour rouler encore plus léger !

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre topo-guide vous sera remis sur place.

Vos randonnées VTT sur votre mobile : mon appli Roadbook !

Quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Fixez votre smartphone à votre potence ou votre cintre et suivez le guide ! Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique ! Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (15 à 20 L).
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back) pouvant contenir 1,5 à 2 L d'eau minimum (vous ne trouverez pas ou peu de points d'eau pour refaire le plein sur les itinéraires).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 boîte Tupperware (certains hébergements pourront vous demander un contenant)
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous).
- 1 paire de lunettes de soleil, idéalement photochromiques pour gérer les différentes luminosités.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.

- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche.
- Nécessaire de réparation (petit matériel)

Votre bagage complet :

- 1 drap de bain supplémentaire et 1 maillot de bain pour l'espace bien-être.
- Nécessaire de toilette.
- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD (veste polaire ou doudoune, il peut faire frais le soir en altitude, même en été !).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Crème solaire et écran labial.
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.
- 1 couverture de survie.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle

- Crème solaire et écran labial.
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.
- 1 couverture de survie.

VOTRE VTT (location non incluse dans le prix du séjour) :

Vous êtes responsable du bon état général de votre VTT.

Un VTT tout suspendu sera le partenaire idéal pour votre séjour.

Ce séjour est adapté aux VTT à assistance électrique.

Il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...). Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez

bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de mécaniciens de vélo vous sera remise pour votre séjour.

Vous entreposez votre « petite reine » dans le garage du gîte, verrouillé la nuit.

LOCATION VTT :

Non compris dans le prix du séjour.

Plusieurs loueurs autour du point de départ. À contacter directement, tarifs variables selon durée du séjour & gamme choisie. Réservation à l'avance vivement recommandée. Attention aux jours de fermeture hebdomadaires de certains magasins.

À Méaudre : Cycles et Co, tél. : 04 76 95 20 44

À Autrans :

- Olympic Sports, tél : 04 76 95 33 41
- La Grange aux Skis, tél : 04 76 95 32 83

À Villard de Lans : Altiplano, tél. : 04 76 46 15 81

DATES ET PRIX

TARIFS 2025

Période de départs : aux dates de votre convenance **entre le 07 mai et le 28 septembre 2024**, en fonction des disponibilités, merci de nous donner une date de départ avec + ou - 1 jour de latitude.

Du 07/05 au 30/06/2025 : 725 € / pers.

Du 01/07 au 24/08/2025 : 750 € / pers.

Du 25/08 au 28/09/2025 : 690 € / pers.

En cas d'indisponibilité de l'hébergement aux dates choisies : ce séjour pourra vous être proposé en hôtel 3* avec piscine dans le village voisin, avec réajustement tarifaire.

Pour les familles, dans la chambre des parents, remise enfant 8 à 12 ans inclus : - 100 € / enfant

OPTIONS

- Chambre single : + 195 € / pers.
- Pique-nique 5 jours : + 60 / pers.

SOINS INDIVIDUELS AU GITE-HOTEL :

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire :
 - 30 minutes : 62 €
 - 45 minutes : 79 €
- Shiatsu :

- 45 minutes : 79 €

Hébergement avant ou après votre randonnée

- ½ pension supplémentaire : + 85 € / pers.
- ½ pension supplémentaire chambre individuelle : + 110 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en gîte-hôtel tout confort pour 6 nuits
- La demi-pension (dîner et petit-déjeuner)
- La tisane après le repas
- L'accès libre et illimité à l'Espace Bien-être
- Mon appli « *Roadbook* » avec les cartes numériques et itinéraires tracés
- Le « carnet de randonnée VTT » préparé par Arcanson avec descriptifs, cotations, etc.
- Accès à la station de lavage, de gonflage et de réparation VTT du Gîte
- La taxe de séjour
- La coordination du circuit

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le matériel
- Les pique-niques
- Les boissons
- Les options
- Les transferts aux points de départ des itinéraires VTT
- Les assurances
- Le transport de votre domicile à l'hébergement

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Frais d'inscription : non inclus dans le prix du séjour

Modification de réservation : ATTENTION !

- Une fois la réservation effectuée, **toute demande de modification de prestations** (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).
- **Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour** : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

POUR EN SAVOIR PLUS

DÉCOUVREZ LE VERCORS !

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit !

Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble

et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).

En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomioriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le [Musée de la Résistance](#) et le [Mémorial de la Résistance](#) à Vassieux-en-Vercors
- [Sur le site du Parc du Vercors](#)

Quelques idées de visites :

- [La Grotte de Choranche](#) - Choranche
- [La Maison du patrimoine](#) - Villard-de-Lans

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence