MONTAGNES
SENTIERS
SÉRÉNITÉ

Patricia Pidancier, Accompagnatrice en Montagne, vous guide pour ce séjour commercialisé par Aventure Trekking cliquer pour réserver

---

Séjour Randonnée et Nutrition

Randonnée, cuisine et bien-être au cœur du Vercors

3 nuits, 4 jours de randonnée
Hébergement en chambre de 2 à 4 au Gîte L'Oasis du Vercors – Saint-Agnan-en-Vercors

LES POINTS FORTS

- Petit groupe de 5 à 8 personnes maximum pour une meilleure convivialité et favoriser des moments de partage.
- Des paysages majestueux et sauvages.
- Une nutrition de qualité et adaptée à votre régime alimentaire : des repas cuisinés maison, des produits locaux et/ou bio.
- Un hébergement unique pour tout le séjour.
- Une parenthèse de ressourcement.

SECTEUR

Au cœur du Parc naturel régional du Vercors, notre terrain de jeu sera la Réserve naturelle nationale des Hauts Plateaux du Vercors, les alentours du col de Rousset, Vassieux-en-Vercors ou encore les espaces magiques de Font d'Urle.

ÉTAPES

- Jour 1 : Rendez-vous à Saint-Agnan-en-Vercors vers 9h (horaire à adapter selon votre mode de transport). Après avoir fait connaissance et partagé une collation de bienvenue, nous partirons pour notre première randonnée afin de découvrir le charme des paysages du Vercors. Nous rejoindrons notre hébergement en fin de journée : installation pour 3 nuits et présentation du séjour.

- Jour 2, 3 et 4 : Les journées seront partagées entre des randonnées et des temps dédiés à la nutrition sous la forme d'échanges, de partages et d'ateliers. Une sortie nocturne peut être envisagée en fonction de vos envies et des conditions météo.

- Fin du Jour 4 : Nous nous quitterons après la sortie du jour, en adaptant l'horaire en fonction des contraintes de transport de chacun.

En option : le gîte propose des prestations de massage, et un espace détente avec sauna, en supplément.

MONTAGNES
SENTIERS
SÉRÉNITÉ

Patricia Pidancier, Accompagnatrice en Montagne, vous guide pour ce séjour commercialisé par Aventure Trekking cliquer pour réserver

---

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

NIVEAU : niveau 2 à 3

SÉJOUR EN ÉTOILE. Les temps de marche ne sont pas indiqués car les itinéraires et leurs durées seront adaptés en fonction de la motivation des participants.
Ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo.

HÉBERGEMENT :
Pour les 3 nuits : Gîte l'Oasis du Vercors à Saint-Agnan-en-Vercors

RESTAURATION – inclus :
Tous les repas : du soir du Jour 1 au pique-nique du Jour 4, collations/goûters compris.

RESTAURATION – non inclus :
- Le pique-nique du jour 1 n'est pas inclus.
- Vos vivres de courses et vos boissons.

ENCADREMENT :
- Pour la randonnée : Patricia Pidancier, accompagnatrice en montagne diplômée.
- Les repas sont préparés et servis par Florence Picquot, praticienne en nutrition préventive.

BAGAGES :
Le séjour ayant lieu dans un hébergement unique, il n'y a pas de transport de bagage.

MATÉRIEL FOURNI :
Trousse de premier secours placée sous la responsabilité de l'accompagnatrice.
Vous devez prévoir vos médicaments personnels.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR :
- Sac à dos de taille suffisante pour transporter vos affaires personnelles, le pique-nique et la réserve d'eau de la journée.
- Chaussures de randonnée (avec de bonnes semelles)
- lunettes solaires, crème solaire, chapeau, bonnet, gants, vêtements chauds, vêtements de pluie et, si vous avez, bâtons de randonnée .
- Contenant pour l'eau entre 1,5 et 2 litres.
- Lampe frontale.

Patricia Pidancier, Accompagnatrice en Montagne, vous guide pour ce séjour commercialisé par Aventure Trekking cliquer pour réserver

---

- Nécessaire de toilette et vêtements chauds de rechange pour le soir.
- 2 boîtes refermables d'environ 3/4 L, gobelet et couverts pour le pique-nique.
- Serviette de toilette.
- Monnaie, chéquier (et CB) pour régler vos consommations.

Les draps sont fournis.

ACCÈS :
Le lieu de départ et d'arrivée du séjour est accessible facilement en voiture.
- Il existe des transports en commun : ligne régulière ou transport à la demande : infos sur Venir dans le Vercors - Vercors Drôme Tourisme.
- Des taxis locaux peuvent aussi être contactés directement.
- Un covoiturage peut être organisé entre les participants et, à partir de Grenoble, avec Patricia et Florence.