



Mise à jour le 20/09/11



Raquette et remise en forme en Vercors - F165 - 7 jours... 5 jours de marche

	Ch. 4/5 pers (prix/pers)	Ch. 2/3 pers (prix/pers)	Option "Bien être" (prix/pers)
17 au 23 déc 11 *	635 €	735 €	60 €
26 déc 11 au 1 janv 12 *	690 €	790 €	60 €
8 au 14 janv 12	605 €	705 €	non programmée
15 au 21 janv 12	605 €	705 €	60 €
22 au 28 janv 12	635 €	735 €	60 €
29 janv au 4 fév 12	635 €	735 €	60 €
5 au 11 fév 12	635 €	735 €	60 €
12 au 18 fév 12	650 €	750 €	60 €
19 au 25 fév 12	650 €	750 €	non programmée
26 fév au 3 mars 12	650 €	750 €	60 €
4 au 10 mars 12	650 €	750 €	60 €
11 au 17 mars 12	635 €	735 €	60 €
18 au 24 mars 12	635 €	735 €	60 €
Supplément Chambre individuelle : + 130 € (selon les disponibilités) sur la base du tarif de la chambre de 2/3.			

Pour la semaine, de Noël, le séjour se déroule du samedi soir 17 au vendredi 23 décembre au matin. Vous pouvez si vous le désirez, prolonger votre séjour jusqu'au 25 ou 26 décembre pour réveillonner avec nous. ½ pension : 51 € /pers. en chbre à 4/5 ou 61 € / pers. en chbre à 2/3.

Pour la semaine du Nouvel An, le séjour débute le lundi soir 26 décembre afin de vous laisser le temps de nous rejoindre après les fêtes de famille. Dispersion le dimanche 1^{er} janvier dans la matinée

À partir de janvier, les séjours reprennent classiquement du dimanche soir au samedi matin.

Au "Pays des 4 Montagnes", la Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage, rêvé pour la raquette à neige. Sur ce plateau, l'hiver règne en maître, recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays, vallons et crêtes offrant de splendides panoramas alpins.

Au gré des randonnées, votre guide vous fait partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse...

Le soir, vous retrouverez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cocooning à l'espace forme (sauna, størvatt -jacuzzi au feu de bois- fauteuil shiatsu...) et cuisine gourmande...

Séances de remise en forme proposées en option, à réserver à l'inscription, horaire à fixer selon votre programme et selon les disponibilités :

• **Option "séances bien-être"**

Pour ceux qui désirent profiter pleinement de cette semaine de break et faire le plein d'énergie, les séances de bien-être compléteront votre revitalisation.

Au programme, un cocktail forme à base de stretching, relaxation, yoga, shiatsu, étirements...
Séance de 1h00, 4 fois dans la semaine, au retour du ski. *60 € le forfait des 4 séances.*

• **Option "soins individuels"**

Une séance de modelage bien-être (1h) 64 € ou Dos & Tête (30 min) 42 €

Une séance de Shiatsu (50 mn) 60 €.

*Une majoration de 15 € / soin vous sera facturé si votre soin est programmé un **jour férié**.*

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Méaudre

Arrivée à Méaudre, entre 17 et 19h00. Dîner puis présentation de la semaine.

Jour 2 - Le Pas de la Clé - Domaine de Gève

Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère ou le Bec de l'Orient sur les falaises nord du Vercors. Nous gagnons le Pas de la Clé d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV. Descente vers le domaine de nordique de Gève.

Sauna, fauteuil shiatsu et hydrostimulation selon Kneipp. *Séance de bien-être pour ceux qui ont choisi cette option.* Un repas gourmand... Rien de tel pour clore cette superbe journée.

Temps de marche : 5h00 / M : 500m / 12 km.

Jour 3 - Lans en Vercors - Le Moucherotte

Le Moucherotte à partir de Lans-en-Vercors : une montée par "les Jeux" et la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes jusqu'au Moucherotte avec Grenoble à nos pieds. Pique-nique et retour par la Bergerie des Ramées, de lapiaz en lapiaz (lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses). Bain størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois, convivialité assurée sous les flocons !

Séance de bien-être pour ceux qui ont choisi cette option.

Temps de marche : 6h00 / M : 550 m / 10 km.

Jour 4 - Croix de Chabaud ou la Croix de Jaume

À la poursuite des traces d'animaux (chevreuils ou lièvres) sur la crête de Croix Chabaud ou la Croix de Jaume. Déjeuner à Arcanson.

Temps de marche : 3h00 / M : 150 m / 8 km

Après-midi à la carte:

• 1 nouvelle sortie avec votre guide à travers le Bois du Claret. Du haut des tremplins de sauts à ski, vous surplombez le village d'Autrans et appréciez la vue d'ensemble.

Temps de marche : 3h00 / M : 150 m / 7 km.

• pause détente et farniente pour ceux qui le souhaitent. Suggestion : sieste, cartes postales, jacuzzi....

Jour 5 - La Molière et son panorama

Ascension pour l'alpage la Molière pour un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et le Mont Blanc. Pique-nique panoramique ou déjeuner en auberge de montagne. Retour au gîte et sauna ou relaxation près du feu de cheminée. *Séance de bien-être pour ceux qui ont choisi cette option.*

Temps de marche : 6h00 / M : 650 m / 13 km.

Jour 6 - Vallon de la Fauge - Cascade de la Fauge

Le long du vallon de la Fauge, sous les arêtes de Gerbier puis un détour par la cascade de la Fauge figée par le gel. Bain størvatt. *Séance de bien-être pour ceux qui ont choisi cette option.* Dîner gourmand.

Temps de marche : 5h00 / M 400 m / 11 km.

Jour 7 - Fin du séjour

Dispersion après le petit déjeuner, au gîte Arcanson, à Méaudre.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Espace forme et séances bien-être

Espace forme (en accès libre)

Le sauna

Chaque jour vous pourrez, si vous le désirez, profiter du bain sauna.

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.

L'hydrostimulation selon Kneipp

Ce sont de petits jets en pluie fine sur les jambes qui favorise une vasodilatation et une vasoconstriction des capillaires. Cette technique à pour effet de renforcer l'activité veineuse et ainsi de favoriser la circulation dans les jambes.

Le fauteuil Shiatsu

Après l'effort, goutez au réconfort procuré par ce fauteuil qui vous relaxe et détend les zones contracturées par la pratique de la marche.

Le bain Størvatt

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt") est un authentique bain chaud tranquillisant qui a la particularité d'être placé en extérieur. Ici à Arcanson, dans le jardin, il sera le bienvenu pour vous relaxer en fin d'après-midi. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air.

Les séances bien-être (en option)

Fort de notre expérience dans ce domaine depuis 20 ans, nous vous proposons un «cocktail forme». Une façon de vous faire cocooner pendant vos vacances. Durée : 1h, 4 fois dans la semaine, au retour de la rando.

Voici le panel des techniques pouvant être abordées pendant la semaine :

Stretching

Étirements et assouplissements en douceur sur les chaînes musculaires.

Yoga

Les postures choisies aident à prendre conscience et dissiper les zones tendues et les crispations inutiles du corps. La pratique des différents types de respiration dans un climat montagnard est un bon complément de revitalisation. Nous ne nous en priverons pas. Quelques relaxations bien menées vous donneront aussi des réponses au stress (éventuel) de la vie quotidienne.

Shiatsu

Technique orientale d'acupressure (pressions avec les doigts) sur les différentes zones du corps. Cette technique offre une excellente détente musculaire. Rien de tel après une bonne journée de randonnée ou de lourdes semaines de travail.

Relaxation

La relaxation vous permettra de vous détendre, d'éliminer les états de tension ou de diminuer les douleurs liées à de mauvaises habitudes posturales (épaules contractées, plexus bloqué...).

Les soins individuels (en option)

Modelage bien-être : modelage sur l'ensemble du corps en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, visant la détente musculaire. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique. Durée : 1h.

Le Shiatsu est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphe, transit). Durée : 50 minutes.

Modelage dos et tête : C'est principalement dans le dos, les épaules et la nuque que siègent les tensions musculaires liées au stress. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Durée : 30 minutes



- Les installations de détente.
- L'option bien-être.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Raquette



Entre 200 et 700 m de dénivelés par jour et de 5 à 6h de marche par jour. Pour les personnes n'ayant jamais fait de la raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline, simplement selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut être plus physique que la marche.

Pour ce séjour, sachez que l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.

Hébergement

Gîte de charme 3 épis.

Selon le confort choisi et dans la mesure des disponibilités au moment de la réservation, vous partagerez :

- Chambre mixte de 4/5 personnes (lits superposés) avec 2 salles d'eau,
- Chambre unisexe de 2/3 personnes (le 3^{ème} lit est superposé) avec salle d'eau,
- Chambre de couple avec salle d'eau.

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance.

Nourriture

Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés en fonction des combinaisons alimentaires facilitant la digestion en vue de l'effort physique et de façon à vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère dans le pré d'en face, fromages des fermes avoisinantes, confitures biologiques.... Notre chef se régale à vous concocter de bons petits plats dont lui seul a le secret !

Spécial fin d'année

Pour le réveillon du 31 décembre, le gîte vous offre une soirée placée sous le signe du raffinement. Dîner aux 1000 saveurs et aux 1000 délicatesses. Avec en point d'orgue : le groupe de musique local "Les Drôles d'Idées" (chansons poético-rigolotes sur fond de "swing-valses-accordéonnées")... *ou quand Jonathan troque ses raquettes pour sa guitare... C'est un pur moment de bonheur !*

Une soirée bien à nous, avec au menu : cocktail-apéritif, grand dîner festif aux secrets du chef, arrosé de quelques breuvages de la cave du maître de maison dont son Champagne et sa pétillante Clairette de Die.

Portage et transferts

- Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée, et votre pique-nique, le cas échéant.
- À certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts qui ont lieu durant le séjour. Les propriétaires de ces mêmes véhicules percevront une indemnité kilométrique.

Encadrement et sécurité

L'encadrement :

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne avec qualification raquette, expérimenté, professionnel et diplômé d'État de 5 à 14 participants.

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.

- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Etre disponible et à votre écoute.

La sécurité :

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état, adapté au circuit.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de co-voiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

Accès

Train et bus

Train ou TGV jusqu'à Grenoble.

Vers Paris	
Depuis Paris	Bus Méaudre 7h44 – Grenoble 9h05 Puis TGV Grenoble 10h05 - Paris 13h16 Ou Bus Méaudre 10h09 - Grenoble 11h25 Puis TGV Grenoble 12h05 - Paris 15h11
Depuis Marseille	Vers Marseille Bus Méaudre 7h44 – Grenoble 9h05 Puis bus SNCF + TGV Grenoble 9h55 - Marseille 12h25 <i>avec changement à Valence TGV de 20mn</i> Ou bus Méaudre 10h09 - Grenoble 11h25 Puis bus SNCF + TGV Grenoble 12h34 - Marseille 15h17 <i>avec changement à Valence TGV de 15mn</i>
Depuis Paris	TGV Paris 13h38 - Grenoble 16h34 Puis bus Grenoble 17h45 - Méaudre 19h09
Depuis Marseille	TGV + TER Marseille 13h10 - Grenoble 15H35 <i>avec changement à Valence TGV de 15 mn</i> Puis bus Grenoble 17h45 - Méaudre 19h09

Horaires donnés à titre indicatif.

Pour plus de renseignements : SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) ou voyages-sncf.com.

Le **bus régulier de Grenoble à Méaudre** se prend depuis la gare routière qui est attenante à la gare SNCF. Renseignements : cars **Transaltitude** au 0 820 08 38 38 ou transaltitude.fr.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19h00. Au delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 90 €).

Voiture

- Coordonnées GPS du gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord
Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. L'hiver, pensez à prendre vos équipements pour la neige.
- Depuis le nord par Grenoble : prendre la sortie "Veurey" de l'autoroute de Lyon, et suivre la direction Villard-de-Lans. Avant Villard, à Lans-en-Vercors, prendre à droite direction Autrans. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte est à 1 km sur votre droite.
- Depuis le sud par Valence : prendre la sortie Pont-en-Royans/gorges de la Bourne, suivre Villard-de-Lans/Méaudre. Traverser le village de Méaudre, et prendre direction Lans-en-Vercors/Grenoble. Le gîte est à 2 km sur votre gauche.

*Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année. Nous vous conseillons de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.
Info Routes au 08 92 69 19 77.*

Rendez-vous

Accueil le J1 entre 17 et 19h00 au gîte Arcanson, à Méaudre. Dispersion après le petit déjeuner le J7 au même endroit.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez en priorité au 04 76 95 23 51. Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au 06 88 62 44 61.

Le prix

Il comprend

- l'hébergement (sup. ch. indiv: + 130 € (selon les disponibilités) sur la base du tarif de la chambre de 2/3).
- les repas du dîner du J1 au petit déjeuner du J7
- le vin, le café, la tisane à table (sauf au refuge)
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- l'encadrement
- l'accès à l'espace forme
- la taxe de séjour
- *les séances de bien-être si vous avez choisi cette option.*

Il ne comprend pas

- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique précédente
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour
- les chaussures de marche pour les raquettes
- l'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env. 4 €)
- *les séances de bien-être si vous n'avez pas choisi cette option*
- les frais d'inscription à moins de 45 jours : 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- l'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- l'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

Bibliographie

Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :

- un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
- une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
- un "livre des enfants", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, l'architecture...). Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".

Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le Guide du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.

Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée "jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

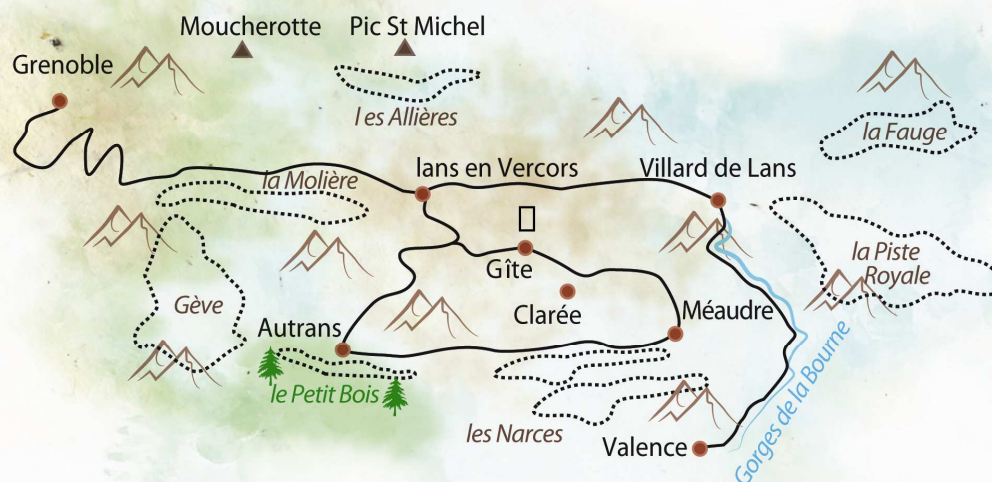
carte : IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

Climat

De par sa situation géographique, le Vercors subit l'influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.

Cartographie

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.



Itinéraire variable en fonction des conditions météorologiques et de l'enneigement.

Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche technique ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

.....

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Habillement

La tête

- Bonnet ou casquette chaude
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

Le buste

- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

- *Seconde couche*

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

- *Veste imper-respirante*

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

et maillot de bain

Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.
- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).
- *Guêtres*.
- *Chaussures* de détente légères pour le soir

Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Indispensables

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Équipement spécifique

Fourni par visages

- Des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons.

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

- Chaussures de randonnée imperméables (Membrane étanche type Gore Tex, Sympa Tex, ...) et montantes ou spécialement conçues pour les raquettes.
Exemple : la "Sherpa" d'Asolo.

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en oeuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.