Fiche technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5 | 5 jours de marche

L'hiver en douceur au cœur du Vercors : Randonnée et spa nordique

Votre circuit en bref

- Séjour en étoile
- 5 jours complets en raquettes
- Randonnée guidée avec un accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la région
- Plusieurs formules d'hébergement possibles
- Gîte-Hôtel de charme (4 épis), alliant une ambiance cocooning et la cuisine généreuse et raffinée du chef.

Les points forts de la randonnée

- Randonnée au cœur du Parc naturel du Vercors
- Paysages caractéristiques de la région : Forêts d'épicéas, alpages fleuris, crêtes vertigineuses…
- Les hauts plateaux offrant de magnifiques panoramas
- Découverte de sites emblématiques : le Pas de la Clé, l'alpage de la Molière et la plaine d'Herbouilly.
- Spa insolite du Gîte-Hôtel, aux senteurs de cèdre rouge avec bain chaud extérieur et sauna panoramique !



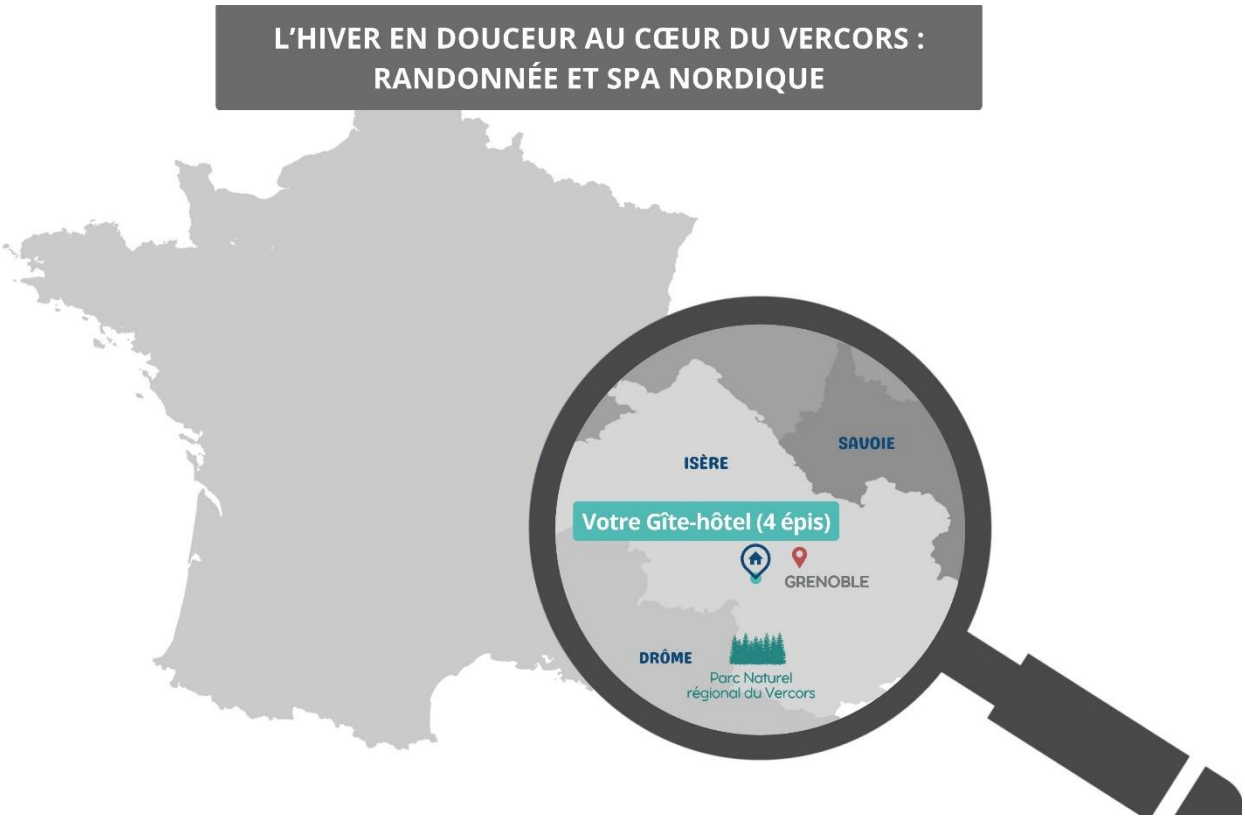






www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

Et si l'hiver se vivait loin de l'agitation, là où le silence n'est troublé que par le crissement des raquettes dans la neige ? Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors, laissez-vous porter à travers une mosaïque de paysages enneigés : forêts paisibles, vastes alpages immaculés et crêtes offrant des panoramas grandioses sur les Alpes.
Au fil des randonnées, votre guide vous ouvre les portes de ce massif, en empruntant des itinéraires accessibles, propices à la contemplation. Passionné par ton territoire, il partage son histoire, révèle les secrets de la faune sauvage et conte les traditions qui font l'âme du Vercors. Chaque journée réserve son instant de magie : une cabane blottie dans une ambiance de Grand Nord, un plateau baigné de lumière, ou une fascinante mer de nuages d'où émergent les plus hauts sommets alpins.
Lorsque le soleil disparaît vers l'ouest, une autre facette du séjour commence. Vous retrouvez le confort de votre hébergement au cœur du Pays des Quatre Montagnes. Bain nordique sous les flocons, instants de convivialité au coin du feu et cuisine généreuse aux saveurs du terroir prolongent cette parenthèse… tout en douceur.



• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour
Accueil au Gîte-hôtel Arcanson, à Méaudre, entre 17h et 19h. Autour d'un apéritif de bienvenue, nous vous présenterons le programme de la semaine et partagerons notre premier dîner ensemble.

Jour 2 : Gève et le Pas de la Clé



Une journée au grand air commence toujours avec un petit-déjeuner copieux, où les produits locaux sont mis à l'honneur. Après avoir fait la rencontre de notre guide, nous débutons notre immersion par les contreforts du Vercors.
Nos traces serpentent, tout en douceur, dans les sous-bois du mythique domaine nordique de Gève. Notre courte ascension nous mène jusqu'au Pas de la Clé. Ici, notre guide contera l'histoire de ce « Pas » utilisé jusqu'au XIXème siècle pour faire passer les grumes de bois dans la vallée. Notre chemin de retour nous permettra d'observer la géologie du Vercors, et comprendre le pouvoir d'érosion de l'eau et du temps sur la roche calcaire. Nous rentrons à notre camp de base profiter du feu de cheminée. Puis détente dans le bain Størvatt en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons.

- **Distance : 10 km, durée : 4h, dénivelée : + 400 m**

Jour 3 : Les Ramées ou la Fauge
Pour cette nouvelle journée au grand air du Vercors on a le choix des alpages ; suivant les conditions on optera pour le plus opportun.

Les Ramées :



Notre point de départ, légèrement plus haut, nous permettra de gagner rapidement les vastes alpages de Lans en Vercors. Ainsi, nous dépassons progressivement l'étage alpin : les épicéas se raréfient et laissent place aux grands espaces. L'été, ces prairies d'altitude accueillent des troupeaux de brebis. On imagine alors le tintement des sonnailles résonner dans l'estive. L'hiver venu, le silence reprend ses droits. Sous le manteau neigeux, les reliefs adoucis invitent à la contemplation, loin de toute agitation. Face à nous se dresse le Moucherotte et ses 1 901 m, vaste promontoire dominant Grenoble et la vallée de l'Isère. Les grands sommets des Alpes s'érigent en toile de fond. De l'autre côté, la barrière rocheuse du Vercors déroule ses falaises et ses crêtes sur plusieurs kilomètres, composant un panorama saisissant.

- **Distance : 9,5 km, durée : 4h, dénivelée : + 400 m**

La Fauge :



Cap sur le chef-lieu des Quatre Montagnes, Villard-de-Lans. Nous pénétrons dans le vallon de la Fauge, un lieu féérique niché au pied des falaises du Vercors. Le sentier remonte le cours du ruisseau, serpentant entre forêts et clairières enneigées. Au détour du chemin, la cascade de la Fauge apparaît, figée dans la glace.
Le Vercors, c'est aussi une histoire de cabanes. Notre guide nous contera l'histoire de ces bâtisses non gardées, témoins d'une tradition pastorale intacte. Notre ascension nous conduira ainsi jusqu'à la cabane de Roybon, blottie au pied du Col Vert et des spectaculaires arêtes du Gerbier. Quel décor !

- **Distance : 7 km, durée : 3h30, dénivelée : + 300 m**

Jour 4 : La Plaine d'Herbouilly



Aujourd'hui, notre guide nous mène à la Porte d'Herbouilly, point de départ idéal pour apprécier l'étendue des paysages des Préalpes. Un superbe point de vue s'ouvre : le balcon de Roche Rousse et nous permet de comprendre la formation de ce promontoire calcaire ceinturé de falaises admirables. Nous cheminons dans les vastes forêts où nous passerons de la Drôme à l'Isère. Dans ce secteur, les paysages s'ouvrent toujours sur de belles surprises : ici, la plaine d'Herbouilly, très singulière et typique du Vercors. Elle nous conte l'histoire rurale des paysans d'autrefois.
Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend.

- **Distance : 7 km, durée : 3h, dénivelée : + 200 m**

Jour 5 : La Cabane de Carrette



Depuis la porte d'entrée de la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors, nous cheminons face aux sommets de Corrençon : la majestueuse Grande Moucherolle et la Tête des Chaudières. Après le passage symbolique du 45ème parallèle, nous rejoignons la cabane de Carrette, une ancienne bergerie devenue refuge. Dans ce cadre paisible, une halte bien méritée nous attend, avec un parfum de grands espaces dignes des paysages canadiens.

- **Distance : 10,5 km, durée : 4h30, dénivelée : + 300 m**

Jour 6 : L'alpage de la Molière



C'est une fin de séjour en apothéose qui nous attend. Direction l'alpage de la Molière, un site incontournable du Vercors. Ici, règne un sentiment de quiétude absolu.
Ce doux plateau enneigé est le spot rêvé pour apprécier le spectacle des géants des Alpes : à nos pieds la vallée de Grenoble sous une cotonneuse mer de nuages. Face à nous, c'est un panorama exceptionnel qui s'étire de la Chartreuse au Dévoluy, sans oublier les Écrins. Par temps clair, la silhouette du Mont Blanc attire notre regard. Si le cœur vous en dit, nous pourrons faire une halte au refuge, chez Julie et Guillaume. Succomberez-vous à la tentation de la tarte à la myrtille ?
Pour clore cette belle semaine, vous êtes plutôt : relaxation dans le bain chaud ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale ?

- **Distance : 11 km, durée : 5h, dénivelée : + 450 m**

Jour 7 : Fin de votre séjour
Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques.
Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Enneigement : Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur manteau blanc, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos guides "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

• VOS INSTANTS « BIEN-ÊTRE »

L'ESPACE BIEN-ÊTRE (EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

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…
Vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige 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 (EN OPTION)

À réserver à l'inscription. Jour et heure de soin fixés selon votre programme de plein air, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable.

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.

LE VERKOBIDO est un massage du haut du corps, inspiré du Kobido japonais, mêlé à la douceur du Vercors. Ce soin associe pressions, percussions, lissages et frictions sur le visage, la nuque, les trapèzes, le crâne et le cou. Il stimule les tissus en profondeur, relance l'énergie vitale (Chi/Qi) et favorise une détente intense. En plus de relaxer profondément, il tonifie les muscles et ravive l'éclat naturel du teint.
Durée : 30 ou 45 minutes.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

• RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR

Rendez-vous :
Arrivée le jour 1 **entre 17h et 19h au gîte-hôtel**, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre (38112).
L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Dispersion :
Le jour 7, après le petit-déjeuner.

• DATES ET PRIX

Nombre de participants :
Minimum 6 personnes - maximum 14 personnes.

Départs :

Du dimanche 27/12/2026 au samedi 02/01/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 1020€***
Du dimanche 10/01/2027 au samedi 16/01/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 965€**
Du dimanche 24/01/2027 au samedi 30/01/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 985€**
Du dimanche 14/02/2027 au samedi 20/02/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 985€**
Du dimanche 07/03/2027 au samedi 13/03/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 965€**
Du dimanche 14/03/2027 au samedi 20/03/2027	**prix par personne (base chambre triple mixte) 915€**

*** SPÉCIAL NOUVEL AN**
Pour le Réveillon du 31 décembre, nous vous offrons une soirée placée sous le signe du raffinement. Dîner aux 1000 saveurs et aux 1000 délicatesses.
Une "soirée bien à nous", avec : cocktail-apéritif, dîner festif aux secrets du chef, arrosé de quelques breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

Suppléments :
- Supplément chambre à 2 (non mixte ou double) : 60€/pers
- Supplément chambre individuelle : 250€/pers
- « Soins individuels » à réserver à l'inscription :
  - Modelage Bien-être, Verkobido ou Réflexologie plantaire : 30 min : 67€ / 45 min : 83€
  - Shiatsu 45 min : 83 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités. Nous attirons votre attention sur le fait que **vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place**.

Hébergement avant ou après le séjour :
Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être ! Par téléphone : +33 (0) 4 76 95 23 51

Le prix comprend :
- L'hébergement selon la formule de chambre choisie
- La pension complète
- La tisane après le repas
- L'encadrement
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- L'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- La taxe de séjour

Le prix ne comprend pas :
- Les boissons
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- Les soins individuels proposés en option
- 15€ de frais de dossier
- Les assurances

• INFOS TECHNIQUES

Nature du terrain
Randonnées en montagne enneigée, sur des reliefs doux adaptés à la pratique des raquettes à neige.

Niveau 2
Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 5h30 à 6h00 de marche par jour, dénivelés entre 520 m et 650 m, distance moyenne : 11 km à 13 km.
Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. D'une semaine à l'autre, la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable. Par ailleurs, le fait de chausser une raquette au pied ajoute un poids complémentaire qui peut avoir son importance dans la gestion de l'effort. Pour ce séjour, sachez que l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.

Encadrement :
Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la région.

Portage :
Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

Transfert interne :
Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

• HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement :
Vous serez accueilli(e) au sein d'un Gîte-hôtel (4 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.
Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau et WC privatifs).
Les draps sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous choisissez :
- Formule à 3 : vous partagez une chambre de 3 personnes – mixte – avec 3 lits simples
- Formule à 2 :
  - Vous partagez une chambre de 2 personnes avec 2 lits simples (non mixte)
  - Vous choisissez une chambre pour 2 personnes avec 1 lit double (couple)
- Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)



Les repas :
Nous accordons une place essentielle à notre table d'hôtes et à la qualité de la restauration. Tout au long de votre séjour, notre chef vous invite à savourer une cuisine équilibrée, généreuse et authentique, inspirée des richesses de notre région.
Au rythme des saisons, nous composons des menus mettant à l'honneur des produits frais et locaux, sélectionnés avec le plus grand soin. Viandes, fromages et spécialités du terroir proviennent tout droit des fermes voisines. Miel, confitures, céréales, tisanes et bien d'autres gourmandises répondent en grande partie au label biologique.
Chaque soir, le repas se prolonge autour d'une savoureuse infusion digestive dont les parfums seront à deviner !

- Petit-déjeuner : un généreux buffet sucré-salé, varié et complet.
- Pique-nique à midi : salade composée, charcuterie ou tartinable, fromage et dessert.
- Dîner : entrée, plat et dessert (toujours « maison » !).

Espace Bien-Être (accès libre et illimité)
Vivez une expérience nordique insolite en plein air ! Le Gîte-Hôtel possède un Espace Bien-Être à ciel ouvert avec un bain nordique chauffé au bois et un sauna. L'accès est inclus dans votre séjour tous les jours à votre retour d'activité.

Soins individuels (en option)
Offrez-vous un moment de détente rien qu'à vous ! Les soins sont proposés en 30 ou 45 minutes :

- Modelage Bien-Être
- Réflexologie plantaire
- Verkobido
- Shiatsu

En option, voir rubrique "options".

• INFOS PRATIQUES

Accès en train et bus :
Deux solutions s'offrent à vous :

- Train/TGV jusqu'à la gare de Valence-TGV puis bus jusqu'à Méaudre

ATTENTION : À ce jour, nous n'avons pas la confirmation du maintien de la ligne de bus Valence-Méaudre pour l'hiver 2027. À titre d'information, voici le fonctionnement de l'hiver passé. Avant de réserver votre billet de train, contactez-nous.
Depuis la gare de Valence-TGV, prenez la navette Transaltitude. ***Attention : une seule navette circule le dimanche.***
Pensez à réserver votre train en fonction de l'horaire de la navette. En dehors de cet horaire, la seule alternative est le taxi (environ 170 €)
Aller : départ Valence-TGV à 14h30 - arrivée Méaudre - Place du Village à 16h45
Important : sélectionnez bien la gare Valence-TGV (et non Valence-Ville).

Réservation : directement sur le site **Transaltitude** au plus tard 48h avant le départ.
A la gare de Valence-TGV, vous trouverez le bus sur le quai I ou H.

- Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre :

Depuis la gare de Grenoble, prenez les bus régionaux **Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes** :
Ligne T64 jusqu'à Lans-en-Vercors - Office de Tourisme puis ligne T66 jusqu'à Méaudre - Place du Village.
Ce service est régulier et non réservable à l'avance. Vous pouvez acheter votre billet sur place uniquement :

- Sur le quai, dans l'heure qui précède votre départ, par SMS en envoyant 3Z au 93 222
- À une borne en gare (cliquez sur option « 3 zones »)
- Ou, en dernier recours, directement auprès du chauffeur (prévoir l'appoint).

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place. Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

Consigne bagages à Grenoble : vous pouvez déposer vos bagages au bureau de tabac Le Cigarillo, à 150 m de la gare. Ouvert tous les jours de 7 h à 21 h. Env. 7 € la valise. Réservation en ligne possible sur nannybag.com
Profitez-en pour découvrir le centre-ville de Grenoble : quartier piéton autour de place Grenette, magnifique musée des Beaux Arts de Grenoble, balade à pied (ou avec les « œufs ») jusqu'au Fort de la Bastille pour admirer la ville d'en haut et son passionnant Musée Dauphinois sur le patrimoine alpin.

Accès en voiture :
Méaudre se situe à 1000 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les **équipements neige sont OBLIGATOIRES** (pneus neige / chaînes).

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.
Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.

Retour en train et bus

- **Pour Valence :**

Service à vérifier une fois la confirmation ou non de la ligne de bus Méaudre-Valence.
Trajet à réserver sur le site **Transaltitude**.
Méaudre - Place du Village à 7h20 - gare de Valence-TGV à 09h35. OU Méaudre - Place du Village à 10h00 - gare de Valence-TGV à 12h50.

- **Pour Grenoble :**

Par les bus réguliers **CARS RÉGION** : lignes T66 et T64.
Nous vous recommandons vivement celui de **7h47** - arrivée Grenoble à **9h10**. Les bus suivants sont chargés et peuvent être complets

• INFOS PRATIQUES

Matériel fourni
Raquettes et bâtons.

Equipement individuel à prévoir
Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui peuvent passer d'un extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances !

Vêtements
Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégiez le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.
Par exemple :

- Un sous-pull thermique à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en polaire chaude ou une doudoune.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu.e d'une veste polaire.
Évitez les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée
- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac.
- Si vous en avez, des « crampons forestiers de randonnée ».
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres conseillés).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec 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 + crème solaire.
- 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.
- 1 bonnet
- 1 paire de gants + 1 paire de gants de rechange en complément
- Des sous-gants fins en soie ou synthétiques (très utiles en cas de grand froid)
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds. Gare au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, à tige haute, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 tenue confortable pour le soir.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- 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

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : Paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

Et puis

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !
- Si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.