



Évadez vous dans le Vercors et sur les Iles de Méditerranée

De l'initiation aux séjours photos offertes !

06 32 78 52 09

Programme

Séjour Canyons Vercors adulte 2018

Jour 1 : Accueil au gîte en soirée du jeudi. Dîner au gîte.

Jour 2 : Petit déjeuner au gîte et prise de contact en journée sur deux descentes de canyon.

Initiation découverte en matinée dans le canyon des Carmes, parcours très encaissés et cours permettant un apprentissage ou une révision des techniques de progression en canyoning. Pique-nique le midi.

L'après-midi est consacrée à la descente du canyon du Versoud, plus complète et plus ludique cette descente vous enchantera.

Dîner et nuit à notre hébergement.

Jour 3 : Petit déjeuner et direction le canyon des Ecouges médianes jusqu'au gours du fond.

Cette partie est exceptionnelle rappels sauts et toboggans s'enchainent dans un bel encaissement calcaire. Pique-nique le midi.

Dîner et nuit à notre hébergement.

Jour 4 : Petit déjeuner et départ tôt en matinée. Celle-ci sera consacrée à l'impressionnante descente du canyon des Ecouges hautes, canyon réputé internationalement au vu de son encaissement et de l'enchainement de cascades.

Retour à notre lieu d'hébergement et départ en soirée.

Ceci est un exemple de programme de séjour canyon Vercors.

Les conditions météorologiques, de débit d'eau ainsi que le niveau des participants pourraient amener l'encadrant à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent, dans des zones différentes.



Évadez vous dans le Vercors et sur les Iles de Méditerranée

De l'initiation aux séjours photos offertes !

06 32 78 52 09

Détail du séjour

Rendez-vous & dispersion

Niveau technique

Formation par le Diplômé d'état aux techniques de corde.
Le niveau technique sera adapté à votre groupe.

Niveau physique

Condition physique environ 4 heures de descente de canyon par jour, la plupart des marches d'approches n'excéderont pas 1H00. En cas de fatigue, pas de stress, il est facilement possible d'écourter une journée pour se reposer ou aller se promener.

Portage

Sacs fournis par le guide.

Groupe

4 à 8 personnes

Encadrement

Diplômé d'état mention canyoning.

Déplacements pendant le voyage

Voiture personnel ou location facile depuis la gare de Valence TGV.

Hébergement & repas

Selon la composition du groupe, vous pouvez être avec quelqu'un de sexe opposé
Hôtels confortables en pension complète avec toilette, draps fournis.

Supplément single sur demande et selon disponibilité.

Petits déjeuners et dîners sont pris au restaurant du gîte. Les repas de midi sont sous forme de pique-niques.

La restauration est un point fort dans le déroulement d'un séjour, nous avons orienté notre site d'hébergement sur la qualité des services rendus. Faites-nous confiance!

Assurance

Il est vivement recommandé d'être bien assuré en cas d'annulation. Etre assuré pour les frais de recherche et rapatriement est obligatoire. Nous vous proposons, au cours de l'inscription, de vous assurer via Europ Assistance avec plusieurs formules couvrant les activités proposées et les risques encourus.

Téléphone

En cas d'urgence ou retard, vous pourrez contacter notre guide dont le numéro vous sera communiqué avant le départ.

Transmettez ces contacts à vos proches avant de partir.



Le prix comprend

L'hébergement en pension complète en gîte, l'encadrement par un moniteur diplômé d'état canyoning 3 jours et tous ses frais, le prêt du matériel individuel de sécurité (combinaison néoprène, casque, baudrier, descendeur capuche néoprène), une formation aux techniques d'utilisation du matériel.

Le prix ne comprend pas

Toutes les boissons y compris celles des repas, les extras dans les hébergements, les frais à caractère personnel, vos assurances personnelles, et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».

Règlement

Acompte 30% à l'inscription + l'assurance si vous la souscrivez, le solde 30j avant le départ. Solde automatique pour les paiements en carte bancaire - solde sans relance de notre part pour les autres moyens de paiement.

Vêtements

Cette liste de matériel regroupe une série de conseils en équipement mais ne vous oblige pas d'avoir le matériel dernier cri. Dans le cas où vous voudriez vous rééquiper ou compléter votre équipement, profitez de nos conseils pour avoir le matériel adapté, léger, chaud et confortable. Un bon équipement contribue à la réussite d'un séjour !

Pour la tête

Bonnet chaud/Cache-col ou Buff en dehors de l'activité canyon.
Lunettes de soleil.

Pour le corps

Sous-vêtements techniques manches longues
Collant sous vêtement pour confort et apport de chaleur sous le pantalon

Conseil: La laine Mérinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Veste polaire légère et veste duvet légère pour l'activité

Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex utile pour les temps en dehors de l'activité canyons.

Pantalons de montagne type Soft Shell.

Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas d'une petite baignade en mer méditerranée.

Pour les pieds

Chaussettes épaisses type ski. Conseil: La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.



Évadez vous dans le Vercors et sur les Iles de Méditerranée

De l'initiation aux séjours photos offertes !

06 32 78 52 09

Des Chaussures adhérentes montantes et relativement légères, pour tout renseignement consulter les sites: www.resurgence.fr ; www.expe.fr ;
Pantoufles recommandées pour le soir. Osez les charentaises, c'est tellement confortable ! www.charentaises.fr

Trousse de toilette & kit de premiers soins

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spasfon, crème solaire. Nous vous conseillons de vous appuyer sur le site de l' [IFFREMONT](http://www.iffremont.com). pour constituer votre trousse de premiers soins.

Bagagerie & Divers

Gourde 1L, thermos ou Camelback, couteau de poche.

Sac de voyage pour transport de vos effets personnels

Accès

Par voie routière ou autoroutière, par train avec arrivée possible sur la gare de Valence TGV.

Dernières recommandations avant le départ

Laisser nos coordonnées à vos proches

Vérifier l'équipement demandé

Vérifier les piles d'appareil photo/caméra

Emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité

Des espèces et votre carte CB pour les boissons et vos achats personnels.

Bon séjour canyon avec Nomade Aventure.