

nunam aventures

créateurs d'émotions



&



S'orienter vers l'aventure

Trek, randonnées, sport-santé,
orientation, trail

Carnet Nunam

2025



France, Vercors Nord

Trek au féminin, Rando, yoga et cercle de parole

En Bref

Avec un hébergement au cœur de la forêt, ce séjour vient vous encourager à déconnecter de votre quotidien et apprécier tout simplement la nature. Des panoramas, aux grottes mystérieuses, en passant par les magnifiques plaines, vous repartirez plus légère et ressourcées. Et lorsqu'un petit coin d'herbe conviendra, une pause sera faite pour échanger ensemble sur nombreux sujets autour de la femme, son intimité, sa santé et son quotidien.

Avec Bibiane, accompagnatrice en montagne & Pauline, kiné et prof de yoga, vous n'aurez qu'à vous laisser porter en toute confiance.

Infos clés

Voyage guidé

Groupe : 5 à 9 participantes

Durée : 4 jours

Niveau 2 : facile à modéré

Randonnée pédestre, nature, vie sauvage

Code voyage : TF001-25

Vous allez aimer

- Une immersion au cœur de la forêt
- Un mix entre rando et cercle de parole
- Un séjour en étoile pour avoir un sac léger
- Des randos construites de manière à les rendre accessibles
- Les plaines du Vercors, son parc et sa biodiversité
- Un petit groupe pour faciliter les échanges

AU FIL DES JOURS

J1 Pas de St Martin et Grotte de la Cheminée

Randonnée : 3h / 7km / dénivelé positif et négatif : 260m

Repas inclus : dîner

Hébergement : Gîte de Roybon

Cette première journée tranquille nous permettra d'apprendre à nous connaître, tout en appréciant la vue sur la vallée de Saint Martin. Ensuite, équipées d'une frontale, nous descendrons sous terre pour découvrir un joli petit lac installé depuis des milliers d'années.

En fin de parcours, nous prendrons un moment pour s'imprégner de notre environnement puis définir ensemble le cadre de ce séjour et de nos échanges.

J2 Château Julien et Plaine d'Herbouilly

Randonnée : 4 h / 12 km / dénivelé positif et négatif : 470 m

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques, dîner

Hébergement : Gîte de Roybon

3 petits sommets en terminant par celui qui nous offrira une vue à 360 degrés sur tout le plateau du Vercors. Un endroit merveilleux qui invite à admirer.

Sur le chemin du retour, nous traverserons la plaine d'Herbouilly, endroit féérique où nous prendrons le temps d'y faire une séance de yoga.

J3 Collet de la Coinchette et Clariant

Randonnée : 4 h / 10 km / dénivelé positif et négatif : 410 m

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques, dîner

Hébergement : Gîte de Roybon

Pour cette troisième journée, nous nous dirigerons au travers des bois vers le 45^{ème} parallèle. Une partie de l'itinéraire nous amènera sur le GR de la traversée du Vercors. Nous serons attendues pour le déjeuner, au restaurant des Clariants où ils cuisinent à la flamme.

Sur le chemin du retour, Pauline nous proposera une séance de Yoga où la respiration et les postures nous permettront de prendre contact avec notre périnée et le fonctionnement de notre bassin, cette pratique sera suivie d'un temps d'échange autour de la santé féminine

J4 Plaine de Darbounouse

Randonnée : 4 h / 13 km / dénivelé positif et négatif : 250 m

Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques

Quoi de mieux que d'aller goûter au plaisir d'être dans la Réserve des Hauts-Plateaux du Vercors ? Nous voilà face à la chaîne des hauts sommets du Vercors avec autour de nous une flore colorée. Cette rando, une de mes préférées, restera dans vos souvenirs. La plaine de Darbounouse est un lieu où l'on s'y sent bien.

Nous rentrerons à l'auberge fin d'après-midi pour se dire au revoir.

NB : Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).



DATES ET PRIX

Du 5 au 8 août 2025

> 665€ par personne

Assurance multirisque (facultative)

> 32€ par personne

Le prix comprend :

- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Des séances de yoga par une kinésithérapeute, professeure de yoga
- Les repas en pension complète (matin, midi et soir) du 1er soir au dernier midi.
- Le restaurant du j3
- L'hébergement en gîte auberge, draps inclus

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".
- Le pique-nique du premier jour
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs etc....)
- Le transport Aller / Retour de votre domicile au point de RDV du séjour

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez la guide !

Bibiane Issenhuth de Cimes-Ba, Accompagnatrice en montagne, a conçu et encadre ce séjour. Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.



S'orienter vers l'aventure

Trek, randonnées, sport-santé,
orientation, trail

Où retrouve-t-on Bibiane, votre guide ?

Bibiane vous attend à 9 h 30 au foyer de ski de fond d'Herbouilly.

Accès à l'auberge :

Accès par Villard de Lans ou par St Martin en Vercors, direction du foyer de ski de fond d'Herbouilly.

Pensez au covoiturage ! Voici quelques sites pour partager des trajets

blablacar.fr - <https://www.roulezmalin.com/> - <https://movici.auvergnerhonealpes.fr>

Niveau physique

Ce séjour est classé de facile à modéré.

Ce voyage est accessible à toutes personnes en bonne santé. Le niveau des marches se distingue entre balades « faciles », randonnées « modérées ». Le dénivelé par jour n'excède pas 450m.

Combien sommes-nous ?

Minimum : 5. Maximum 9.

Un groupe de cette taille permet une facilité dans l'organisation logistique et des interactions plus nombreuses... une véritable vie de groupe.

Où dormons-nous ?

Nous dormirons en gîte auberge, dans un dortoir privé pour notre groupe.

Bon appétit !

Séjour en pension complète (hors boissons). Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques à midi préparé par l'hébergeur (tupperware nécessaire).

Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation.

Dans mon sac

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- ★ Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- ★ Un pantalon et / ou un short de trek
- ★ Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- ★ Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- ★ Chaussures de randonnée avec semelle offrant une bonne adhérence
- ★ Bâton de marche (optionnel)

Votre sac à dos à bretelles larges (20/30 litres) :

- ★ Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- ★ Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper et / ou une doudoune.
- ★ Une gourde 1,5L minimum ou poche à eau
- ★ Des vivres snack (fruits secs/barres de céréales)
- ★ Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- ★ Papier toilette + petit sac pour poubelle
- ★ Couverture de survie
- ★ Crème solaire
- ★ Votre pique-nique

Dans votre bagage :

- ★ Affaires de change pour le soir + tonge ou chausson
- ★ Sous-vêtements de rechange (chaussette culotte)
- ★ Bonnet et une paire de gants (si météo très fraîche)
- ★ Un couteau de poche, une cuillère, un gobelet et une boîte en plastique hermétique (style tupperware) et/ou une assiette > pour pique-nique
- ★ Boules Quies
- ★ Lampe frontale
- ★ Petite trousse pharmacie (pansement pour ampoule, doliprane, smecta... + votre traitement si vous en avez un)
- ★ Stick à lèvres
- ★ Une brosse à dent + dentifrice
- ★ Une serviette

Pharmacie personnelle

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Couverture de survie
- ★ Médicaments contre la douleur : paracétamol
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Pansement intestinal (type Smecta)
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Pommade anti-inflammatoire (type St Bernard)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresse
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures
- ★ Crème solaire

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours (sans médicament).

FORMALITES ET SANTE

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs.

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans souci, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr



Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735