



Chemin des Huguenots (étape 1)

8 jours/7 nuits/rando légère



EFFORT					
TECHNICITE					
RISQUE					



Poët-Laval – Abbaye de Valcroissant

Du Poët-Laval (Drôme) à Bad Karlshafen (Allemagne), en passant par Genève, un itinéraire culturel européen marche sur les traces de l'exil des Huguenots dauphinois, au lendemain de la révocation de l'édit de Nantes. Nous vous proposons de découvrir ce chemin en plusieurs étapes. La première étape vous conduira de Poët-Laval à L'abbaye de Valcroissant, en randonnée accompagnée en 7 jours. Vous passerez des oliviers et de la lavande de la Provence aux forêts de la Drome.

Points forts

- Un itinéraire historique ponctué de villages médiévaux
- Variété des paysages

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors
Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com
Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38
Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin
Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr
Site internet : <https://www.alexrande.fr>
Carte pro n° 03821ED0364



Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors
 Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com
 Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38
 Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin
 Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr
 Site internet : <https://www.alexrande.fr>
 Carte pro n° 03821ED0364

:

Itinéraire

J1 • Poët-Laval : Vous êtes attendus dans l'après-midi à votre hébergement. Arrivée et installation. Présentation du séjour par vos accompagnateurs. Repas du soir et nuit à l'hébergement.

J2 • Poët-Laval / Les Lombards : Départ du village médiéval de Poët-Laval en direction de Dieulefit, vous prendrez le temps de vous promener dans les rues de ces villages typiques de la drôme provençale et riche en atelier d'artiste, avant de contourner la montagne des ventes. 10 km, 5h de marche, + 476 m, - 226 m.

J3 • Les Lombards / Le Rastel : Vous partez des Lombards au travers des collines drômoises en passant par le joli village médiéval de Bourdeaux et les ruines de ses 2 châteaux. 12 km, 5h de marche, + 349 m, - 420 m.

J4 • Le Rastel / La Chaudière : Vous changez de décors pour suivre le pied du synclinal perché de la forêt de Saoux avec un magnifique panorama sur les trois becs en passant par le col du Gourdon. Une vraie étape montagnarde. 11 km, 5h30 de marche, + 589 m, - 272 m.

J5 • La Chaudière / Saint Benoît en Diois : Une étape au cœur des montagnes drômoises par le col du Perrier. Une petite journée avec un dénivelé modéré. 9 km, 4h de marche, + 159 m, - 656 m.

J6 • Saint Benoît en Diois / Die : Une journée tranquille vous attend aujourd'hui. Transfert en voiture jusqu'à Die avec la possibilité d'une visite guidée du jardin ethnobotanique de plantes aromatiques et médicinales de l'ancien Monastère de Sainte Croix ainsi qu'une visite de la ville de Die.

J7 • Die / Abbaye de Sainte Croix : Une dernière étape courte mais montante par le pas de Bret sur les contreforts de la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors avec une arrivée à l'ancienne abbaye cistercienne de Valcroissant fondée au XII^e siècle. 7,5 km, 5h de marche, + 796 m, - 528 m.

J8 • Abbaye de Valcroissant Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hébergements. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Niveau 3 / 5 Facile à moyen. 4 à 5 h de marche par jour. De 300 à 700 mètres de dénivelé positif par jour.

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin

Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr

Site internet : <https://www.alexrande.fr>

Carte pro n° 03821ED0364

:

Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac, avec le pique-nique et les vivres de course. Vos bagages seront transportés par notre véhicule.

Groupe

8 participants maximum et 4 participants minimum

Durée

8 jours, 7 nuits, 5 jours de marche.

Encadrement

Par deux accompagnateurs en montagne français diplômé d'état.

Chaque jour un accompagnateur sera avec vous sur le chemin, tandis que l'autre transportera vos bagages d'un gîte à l'autre, et pourra si besoin raccourcir l'étape en cas de fatigue.

Confort

▶ Hébergement En gîte d'étape et en hôtels. Chambre de 2, 3 ou 4 personnes ou petits dortoirs (6 à 12 personnes max.).

▶ Restauration Repas à table le soir et pique-nique les midis préparés par nos soins.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

▶ Début le J1 en fin d'après-midi à votre hébergement à Poët-Laval

▶ Fin Le J8 vers 9h00 à Poët-Laval, après un transfert en voiture depuis l'Abbaye de Valcroissant.

Période de départ

Séjour du 5 au 12 mai 2025.

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin

Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr

Site internet : <https://www.alexrande.fr>

Carte pro n° 03821ED0364

:

Votre budget

Tarif sous réserve de disponibilité dans les hébergements au moment de la réservation.

990 euros/ personne

► Les prix comprennent

- L'hébergement en pension complète (vin et boissons non compris)
- Le transport des bagages
- L'encadrement
- Les taxes de séjour
- L'assistance téléphonique
- La navette retour

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les visites payantes
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

Accès

► En train Gare de Montélimar.

► En voiture Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr.

Covoiturage Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur BlaBlaCar.

Baignade Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin

Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr

Site internet : <https://www.alexrande.fr>

Carte pro n° 03821ED0364

:

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses ou hautes : pas de dogmes, il faut surtout que vous soyez confort.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette.
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques,
- Des vivres de courses de votre préférence (nous vous en donnons également en complément) • 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- Papier toilette avec un petit briquet pour le bruler
- Crème solaire indice 4
- Appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange • Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 draps sac

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin

Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr

Site internet : <https://www.alexrande.fr>

Carte pro n° 03821ED0364

:

Vêtements : En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- Un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. 9 / 10

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine mérinos, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

- L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude • 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

Tel : 062691380 E-mail : jeanchristophecarraz@gmail.com

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a_chacun_son_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

Alexandre Bloch 55 route de Chassin 38630 Veyrins-Thuellin

Tel : 0613576603 E-mail : contatc@alexrande.fr

Site internet : <https://www.alexrande.fr>

Carte pro n° 03821ED0364