

Raquettes et Bien-être dans le Vercors

France

Code voyage : FRAGR0030

Raquettes guidé • Séjour en étoile

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

*La Moucherotte © E. Charron*

La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige ! Ici, sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons. Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier 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 : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel.

Points forts

- Séjour tout compris, vous arrivez et repartez sans précipitation le premier et dernier jour.
- Gîte-Hôtel confortable et cosy avec table gourmande et Spa en bois aux senteurs de cèdre rouge
- Détendez-vous en fin de journée avec les soins individuels proposés en option.

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • Accueil

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J2 • Pré de Nave – Pas de la Clé

Une journée au grand air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Nous voilà fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient s'offre à nous et une vue plongeante sur la vallée de l'Isère. Un peu plus loin, place au Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend.

5h00, 11 km, + 500 m.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J3 • Le Moucherotte

Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes : nous toucherons du doigt l'emblématique mont Aiguille. Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses).

Retour au coin du feu.

Bain Størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

6h00, 11 km, + 550 m.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J4 • Croix de Jaume

Montée sur la crête de la Croix de Jaume offrant une vue sur le Moucherotte et la chaîne orientale du Vercors des Quatre Montagnes. Un peu plus loin, c'est à la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) par la Croix Servagnet et au milieu des forêts de conifères que nous cheminons.

Fin de journée autour du feu de cheminée, d'un jeu de société ou d'un vin chaud !

5h00, 9 km, + 350 m.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J5 • La Molière

Une belle ascension nous attend aujourd'hui pour gagner l'alpage de la Molière. En récompense, un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et le Mont-Blanc. Pique-nique panoramique.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna, Størvatt ou relaxation près du feu de cheminée...

6h00, 13 km, + 650 m.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J6 • Vallon de la Fauge

Le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier et un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.

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 ?

Et repas gourmand... rien de tel pour clore cette superbe journée.

5h00, 11 km, + 550 m.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J7 • Fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Itinéraire

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

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

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...

Et 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 aussi « bain à la norvégienne », 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

Horaires fixés selon votre programme de ski, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaires "imposés")

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

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

5 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné de 11 à 13 km ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 350 à 650 m en montée et/ou en descente

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.

Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique et les vivres de course. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

Transferts

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 couverts par notre contrat d'assurances spécialement prévu à cet effet et serez défrayés en fin de séjour.

Groupe

De 6 à 14 personnes.

Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de raquettes.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Confort

► Hébergement

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel Arcanson (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (Mixte - lits simples),
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double),
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

► Restauration

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit -déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé

Pique-nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert

Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

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 !

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

Début / Fin

► Rendez-vous

Le J1 entre 17h et 19h au gîte Arcanson, à Méaudre.

► Dispersion

Le J7 après le petit-déjeuner

Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant ou après votre séjour. Nous consulter.

Dates de départ

Séjour du dimanche au samedi (sauf le départ du 17/12/2022). Départ de décembre à mars.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de 3
- La pension complète
- La tisane après le repas
- L'encadrement
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- L'accès à l'espace bien être
- Les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- L'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env. 5,00€)
- Les soins individuels proposés en option
- Les dépenses personnelles

- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Supplément en chambre de 2 personnes
- Supplément chambre seule (selon les disponibilités)
- Option soins individuels au choix (à réserver au moment de l'inscription. Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités) :
Modelage Bien-être ou réflexologie plantaire 30 minutes et 45 minutes
Shiatsu 45 minutes
- Nuit supplémentaire à Méaudre en demi-pension en chambre de 2
- Nuit supplémentaire à Méaudre en demi-pension en chambre individuelle

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Location de matériel

Raquettes et bâtons.

Accès

► En train

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncfconnect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr.

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à titre d'exemple du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes

Grenoble 17h00 – Méaudre 18h21 (place du village).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes au 04 26 16 38 38 <https://carsisere.auvergnerrhonealpes.fr/> . Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2021, 6 € le trajet).

Vous serez attendus à la descente du bus du 17h00-18h21.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17h00-18h21, passez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à **Méaudre**.

Si vous faites le choix de prendre un taxi, sachez que la course coûte environ 100 € (45 km).

► En voiture

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. **Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont obligatoires à partir du 1 novembre 2021. (pneus neige / chaînes). Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).**

Météo des routes : www.itinisere.fr

- **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le Gîte Arcanson est à 1 km sur votre droite.

- **En venant du Sud** via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard-de-Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble. Faire 2 km, le Gîte Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.fr

► Garer sa voiture

Le gîte dispose d'un parking extérieur.

► Retour

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble. Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus : réservez votre trajet avec Transaltitude (15 € en 2021).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude :

Méaudre 08 h 25 – Grenoble 09 h 45

Méaudre 11 h 25 – Grenoble 12 h 45

Horaires à vérifier sur www.transaltitude.fr ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Cars Région Auvergne-Rhône Alpes pour Grenoble (ligne T66 puis T64). Attention : ce bus n'est pas reservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes:

Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 00

Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Régions Auvergne-Rhône Alpes Transisère** au 04 26 16 38 38 ou <https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/>

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncfconnect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr.

Horaires 2021 : ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés. Ils n'engagent pas notre responsabilité. L'hiver, les horaires du week-end et de la semaine ne sont pas les mêmes.

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.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou WeTransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste polaire
- 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.

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 d'une veste polaire.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 2 sous-pull à manches longues en matière respirante et thermique ou une chemise
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample et confortable ou d'outdoor souple, thermique et confortable
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- chaussettes d'hiver (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier les chaussettes spécifiques randonnée type « bouclette » qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne permettent pas de chausser les raquettes à neige.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et permettant idéalement d'accrocher les raquettes sur le sac si nécessaire
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum)
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, 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.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage)
- Vos masques en quantité suffisante
- 1 drap de bain
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- appareil-photo, jumelles (facultatif)
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- vitamine C
- 1 pince à épiler
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

Et puis

- une dose de bonne humeur !
- et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

France

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

Adresses utiles

sites internet :

www.vercors.fr

www.parc-du-vercors.fr

www.planete-vercors.com

Parc naturel du Vercors, à Lans en Vercors tel 04 76 94 38 29

Climat

Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au nord et à l'ouest l'Isère, à l'est le Drac et au sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l'Isère et la Drôme, est composé de sept pays :

- Les Quatre Montagnes au nord-est
- Le Royans isérois au nord-ouest
- La Gervanne au sud-ouest
- Le Royans drômois entre Gervanne et Royans isérois
- Le Vercors central
- Le Diois au sud
- Le Trièves au sud-est

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.

Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2 086 m).

Un Parc naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrasyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

Divers

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Le nom « Vercors » viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les Vertacomicrosiens !

Ce n'est qu'au début du XX^{ème} siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

Saveurs du Vercors

Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :

C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !

C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.

Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.

De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

Tourisme

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppet en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

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 de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- 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...

Cartographie

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT et 3136 ET.