VERCORS ET OXYGENE

Initiation au Ski de randonnée nordique en étoile

France Code voyage : FRAGS0018

Ski de fond / rando nordique Guidé • Séjour en étoile 7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5

Plongez en terre nordique !

Vous avez envie de renouveau ? Goûter à un ski résolument nature et au plaisir de faire sa trace dans la neige vierge, en toute sécurité ? L'initiation au ski de randonnée nordique assouvira votre soif de découverte et vous procurera un délicieux sentiment de liberté.
Le Vercors, vaste plateau oscillant entre 1 000 et 1 600 m d'altitude, est le terrain de jeux rêvé pour cette pratique. À peine quelques foulées et vous êtes séduits par la variété des paysages.
Alpages, sous-bois, vallons et crêtes offrant de splendides panoramas alpins sont autant de terrains d'aventure à fouler allègrement avec vos nouveaux skis : skis de fond larges spécialement dessinés pour le hors-piste.
Après les ateliers techniques d'apprentissage, votre guide saura vous surprendre et titiller votre curiosité. Il vous contera les secrets de nos montagnes et vous emmènera à la rencontre des traces du renard ou du lièvre variable dans la poudreuse. Peut-être aurez-vous même le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil…

Le soir, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre insolite Espace Bien-être 100 % naturel. Une expérience unique !

Points forts

- Séjour tout compris, vous arrivez et repartez sans précipitation le premier et dernier jour.
- 5 journées complètes de ski
- 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 • Méaudre

Accueil au gîte-hôtel, entre 17h et 19h.
Dîner puis présentation du séjour.

J2 • Ski de Randonnée Nordique

Nous commençons la journée par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, jambon, fromage, etc.
Nous voilà d'attaque pour notre première journée de ski.
Remise du matériel et premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret. C'est l'occasion de prendre en main ce nouveau type de ski et de valider quelques bases : le freinage en chasse-neige, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.
Pause pique-nique.
Après-midi : ski en terrain vallonné autour du Petit Bois et des prairies face au village.
Au retour : sauna panoramique.
4 à 5 heures de ski, dénivelé 250m.
Dîner gourmand et nuit à Méaudre

J3 • Ski de Randonnée Nordique

Les fameuses forêts de Gève : un dédale d'itinéraires dédié à la pratique du ski nordique. On joue à saut mouton entre les pistes de ski de fond et le hors-traces pour gagner en aisance. Qui sait, on gagnera peut-être le Pas de la Clé et son panorama imprenable !
Pique-nique à midi.
Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !
4 à 5 heures de ski, dénivelé 500m.
Nuit à Méaudre.

J4 • Ski de Randonnée Nordique

Aujourd'hui, nous prenons de l'altitude dans les pas de notre guide pour une progression ludique en poudreuse. C'est le ski de randonnée nordique à l'état pur ! Un régal pour qui aime la nature à l'état sauvage. Pour cela, direction le plateau des Ramées offrant une large vue sur l'intérieur du Vercors et sur l'ensemble de la chaîne des Alpes.
Pique-nique à midi. Retour au gîte et détente au coin de la cheminée ou dans l'espace Bien-être.
4 à 5 heures de ski, dénivelé 300 à 400m.
Nuit à Méaudre.

J5 • Ski de Randonnée Nordique

Nous explorons le sauvage et paisible vallon de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de « montagnes russes » avant de gagner la piste des Epérières.
Pique-nique le midi. Récupération dans le bain Størvatt.
5 à 6 heures de ski, dénivelé 450 à 550m.
Nuit à Méaudre.

J6 • Ski de Randonnée Nordique

Plaisir de glisse absolu avec un itinéraire aérien sur les crêtes, de Plénouze à la Molière, pour un panorama à vous couper le souffle : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et même du Mont-Blanc !
Aujourd'hui il y aura plus de descente que de montée !
Pique-nique « royal » face à la chaîne alpine. De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée…
Pour les gourmands, visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale
5 heures de ski, dénivelé 350m.
Nuit à Méaudre.

J7 • Méaudre

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Itinéraire

Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent toujours de nouveaux sites. Avis à ceux qui veulent tout voir !

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 !

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

Horaire fixé selon votre programme de ski, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "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 3 / 5

4 à 6 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de de + / - 15 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 250 à 550 m en montée et/ou en descente.
Sur piste bleue damée, vous êtes déjà « initié » au ski de fond ou « intermédiaire » en ski alpin, vous maîtrisez la glisse, le changement de direction et votre vitesse.
Vous avez envie d'apprendre une nouvelle technique. Vous acceptez de bousculer vos habitudes en reprenant les fondamentaux du ski : l'équilibre, le chasse-neige, qui n'est pas une régression dans notre pratique !
La principale difficulté sera le terrain varié, non damé où la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, plus ou moins facile à skier.

Transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac, avec le pique-nique.

Transferts

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, 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.

Groupe

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes maximum.

Durée

7 jours, 6 nuits, avec 5 journées d'activités.

Période de départ

Séjour du dimanche au lundi (sauf le départ du 26/12/2023 et du 01/01/2024). Départ de décembre à mars

Encadrement

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

Confort

► Hébergement

Vous serez accueilli(e) au sein du Gîte-hôtel Arcanson (4 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 d'un généreux buffet sucré-salé très complet.
Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert
Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

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

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 doux breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

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

► Dispersion

Le J7 après le petit-déjeuner

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.

Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant ou après votre séjour au gîte, pensez à réserver à l'avance votre tarif préférentiel.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de 3
- Le prêt du matériel de ski
- L'encadrement
- La pension complète
- La tisane après le repas
- L'accès libre à l'espace détente
- Les taxes de séjour
- L'assistance téléphonique
-

► Les prix ne comprennent pas

- Les boissons
- Le forfait de ski de fond quand nécessaire (env. 10 € / jour)
- Les dépenses personnelles
- Les soins individuels proposés en options
- 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

► Vos dépenses sur place

- Le forfait de ski de fond environ 10 € par personne

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 Platinium).

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.

Matériel Fourni

Ski de randonnée nordique : Matériel spécifique de ski de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métalliques, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence.

Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski alpin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.

Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski de randonnée nordique, merci de **nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.**

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.

Horaire 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.auvergnerhonealpes.fr/ . Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6.90 € 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 1er 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. 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 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 (15.50 € environ).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude :
Méaudre 07 h 55 – Grenoble 09 h 15
Méaudre 10 h 55 – Grenoble 12 h 15
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 réservable 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-Rhônes 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 2023 : 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.

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 vérifié 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. Etre 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

Équipement

Vêtements

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier 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 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.

La liste idéale :

- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche)
- 2 sous-pulls à manches longues en matière respirante et thermique
- 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 ou d'outdoor souple, thermique et confortable
- 1 collant thermique de ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- chaussettes d'hiver (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou 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 pour marcher dans la neige, 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.
- 1 paire de guêtres pour le ski hors piste. 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 d'accrocher les raquettes sur le sac
- 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)
- des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands)
- 1 drap de bain
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 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 est couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétras-Lyre 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.

Devise
L'euro

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

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 Vertacomicorii.
Les habitants du Vercors sont donc les Vertacomicoriens !
Ce n'est qu'au début du XXème 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 Vasaloppett 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.