

SKATING EN VERCORS

France

Code voyage : FRAGS0024

Séjour ski de fond skating guidé • Séjour en étoile

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5



Parc naturel du Vercors

Le pas du patineur, le geste qui donne envie de faire du ski de fond ! Les amateurs de rollers y prendront goût. C'est les vacances, profitez-en pour faire un sport de glisse ! Vous avez déjà fait vos débuts en skating et souhaitez confirmer votre aisance dans cette technique de ski.

Au travers d'un savant mélange d'ateliers techniques et de ski-plaisir, votre moniteur vous donnera toutes les astuces pour évoluer à votre aise sur les magnifiques pistes du Vercors, paradis du ski de fond...

Une impulsion et c'est parti pour ce geste si élégant voire même grisant en sensations de glisse... Les plus « accros » se prennent même au jeu de la préparation de leur matériel (paraffinage, structuration des skis...); et le lendemain, il n'y a plus aucune retenue !

De belles journées qui finissent en beauté : cocooning à l'Espace Détente en mode scandinave et repas gourmands avec les spécialités de nos montagnes...

Points forts

- Séjour tout compris, vous arrivez et repartez sans précipitation le premier et dernier jour.
- 5 journées complète de Skate avec un apprentissage élevé et personnalisé
- 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, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J2 • La plaine du Méaudret

Prenons des forces en commençant la journée par un bon petit-déjeuner complet avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales etc. Votre moniteur vous accueille et vous équipe en matériel de ski. Vous voilà prêts pour votre premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret.

Pause pique-nique.

Après-midi : révision des mouvements de base du skating de propulsion et d'équilibration.

Au retour : sauna panoramique.

5 heures de ski, +300 m, 15 km

Nuit en Gîte en demi-pension.

J3 • Le domaine de Gève

Aujourd'hui, direction le fameux domaine de Gève, spécialement aménagé pour la pratique du ski de fond et du skating.

La grande variété de son relief permet à chacun de s'exprimer. Les plus costauds partiront à l'assaut de la mythique piste jaune « La Scandinave (passage incontournable de la célèbre « Foulée Blanche »).

Pique-nique sur le plateau, puis, nous redescendons sur le village d'Autrans, face aux tremplins olympiques.

Technique : approfondissement du pas tournant et du pas de montée.

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

5 heures de ski, +400 m, 17 à 20 km.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J4 • Le domaine des Narces

On prend un peu d'altitude pour goûter au domaine des Narces sur les hauteurs de Méaudre.

Technique : pas de montée, positionnement des différents segments du corps et du bassin.

Pique-nique.

Après-midi : votre moniteur vous propose de repartir en skate « avaler » quelques kilomètres supplémentaires (avec, par exemple, la grande descente de la piste des Feuilles).

5 heures de ski, +300 m, 15 à 18 km.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J5 • Crêtes à la Molière

Objectif du jour : 100% plaisir ! On laisse de côté les séances purement techniques pour un splendide itinéraire sur les crêtes : De Plénouze à la Molière, avec en récompense un inoubliable panorama. Ici, de la mer des nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et du Mont-Blanc !

Pique-nique panoramique face à la chaîne alpine.

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

5 heures de ski, dénivelé + 350 m, 20 km.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J6 • La « piste Royale »

Menu du jour : la « piste Royale » ou le belvédère de Château Julien. Un fabuleux parcours sur le secteur de Bois Barbu, Corrençon et Herbouilly ; les hauts plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien.

Technique : les différents plantés de bâton et l'adaptation au terrain.

Récupération dans le bain Størvatt ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale...

5 heures de ski, + 450 m, 20 à 25 km.

Nuit en Gîte en demi-pension.

J7 • Méaudre

Fin de 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 !

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie ... 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

Confirmé : vous maîtrisez avec aisance le ski sur piste damée : l'équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles. Vous êtes déjà skateur, vous souhaitez vous perfectionner. Une pleine semaine de skate vous donnera des ailes ! Cette technique requiert un apprentissage sportif et un goût pour le travail de la gestuelle : précision et finesse du ressenti, travail de placement et d'enchaînements de rythme.

Votre moniteur vous donnera toutes les clés des différents pas (pas de montée, pas 2 temps et 2 temps combiné, pas 1 temps etc.)

5 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

Vous pratiquez des activités cardio-vasculaires (course à pied, natation, etc.) plusieurs fois par semaine. Vous avez le goût de l'effort et appréciez faire grimper le palpitant dans les montées !

Transport des bagages

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

Transferts internes

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

De 6 à 12 personnes.

Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski.

Période de départ

Séjour du dimanche au lundi. Départ de janvier à mars.

Encadrement

Moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

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 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.

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.

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

- Le prêt du matériel de ski
- L'encadrement
- L'hébergement en chambre de 3
- 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

- L'acheminement
- Les boissons
- Le forfait de ski de fond (env. 10 € / jour)
- Les dépenses personnelles
- Les soins individuels
- 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 par jour

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

Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons en skis de skate (skis courts, grands bâtons et chaussures montantes).

Forfait ski de fond

Comme en ski alpin, l'accès aux pistes de ski de fond est payant. Ce titre, acheté sur les domaines de ski nordique, assure le traçage et l'entretien des pistes. Pour la saison d'hiver au jour où nous éditons nos programmes, la publication des prix des forfaits n'est pas encore parue. Pour votre information, la saison dernière, le forfait journée était à 10 € / pers.

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.auvergnerhonealpes.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 obligatoire 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 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-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

Équipement

Pour le ski de fond

Le matériel est fourni. Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons en skis de skate (skis courts, grands bâtons et chaussures montantes).

Vêtements

- Un ou 2 équipements type ski de fond (combinaison ou knickers, jogging, etc...)
- 3 paires de chaussettes de laine ou mélangées (évités les côtes sur les pieds)
- Un gros pull en laine ou une veste en fourrure polaire
- Une veste Goretex ou un coupe-vent imperméable laissant si possible passer la sueur, ou un très bon anorak
- Un sur-pantalon et une veste style Goretex ou Micropore (important contre le vent) - Sous-vêtement, collant intégral ou 2 pièces style LIFA, ODLO, MAC... en acrylique **PROSCRIRE LE COTON car il devient glacial une fois mouillé !**
- Une paire de gants de ski de fond (pour les frileux (ses), ajouter une paire de gants de soie)
- Un bonnet, ou mieux, un passe-montagne
- Une bonne paire de moufles

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration (marque Icebreaker, Ruka, etc...) !

Contre le soleil et la pluie

- Crème et lunettes de soleil
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange (survêtement), et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

Bagages

Un petit sac à dos confortable de 40 à 50L pour porter vos affaires durant la journée et votre pique-nique.

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 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.

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 Vertacomoricoriens !

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 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.

Bibliographie

- « Le Ski de Fond » de Wilfried Valette et Renaud Charignon, éditions Glénat. Tout sur les techniques de classique et de skating. Comment entretenir ses skis. Un ouvrage de référence, très complet.

- 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.