



Randonnée raquettes et bien-être dans le Vercors

FRANCE - DRÔME



Le Vercors, "Pays des Quatre Montagnes", est un vaste plateau oscillant entre 1 000 et 2 000m d'altitude, idéal pour la pratique de la raquette à neige. Randonner en liberté, c'est bien sûr le plaisir de faire sa trace dans la neige vierge et de marcher à son rythme. Chaque jour, vous choisissez votre itinéraire et progressez comme bon vous semble avec pourquoi pas une pause dans un refuge pour déguster une succulente tarte aux myrtilles. Au retour de votre sortie, vous profitez d'un moment de détente dans le Nid : insolite Spa en bois, en plein air. Après quoi, la chaleur du feu de cheminée vous ravira le temps de siroter un apéritif de nos montagnes.

Grâce au « carnet de randonnée » bien fourni et varié, nous vous proposons un programme modulable suivant votre niveau, votre forme du jour et votre motivation. Aussi, vous trouverez pour chaque jour, un panel de balades à faire à votre guise, graduées par difficulté croissante.



En étoile



Gîte



2 à 15 personnes



Code : 1338

LES POINTS FORTS :

- Une ambiance chaleureuse, conviviale et familiale
- Chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme
- Une formule idéale pour un séjour en famille

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MEAUDRE

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Installation dans votre chambre tout confort, puis dîner.

Jour 2 à 6

Vous débutez chaque journée par un bon petit-déjeuner composé de tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Vous chaussez vos raquettes et partez à la découverte des itinéraires : vous piochez la balade de votre choix dans le «carnet de randonnée» mis à votre disposition.

La journée se termine au coin d'un feu chaleureux ou dans le Størvatt.

Pour finir, vos efforts de la journée sont récompensés par un savoureux dîner partagé autour de la table d'hôtes.

Itinéraire A : VILLARD DE LANS ET SON VALLON DE LA FAUGE

Découverte d'un vallon confidentiel et préservé. Vous randonnez sur les traces des colporteurs d'autrefois par la cabane de Roybon juste sous le col Vert. Un détour s'impose par la cascade de la Fauge figée par la rudesse de l'hiver.

Facile : 2h30 de raquettes, 4km, +160m /- 160m, de dénivelé

Sportif : 4 à 5h de raquettes, 8km, +420m /- 420m de dénivelé

Itinéraire B : CAP SUR LES RAMEES

Aujourd'hui, la randonnée vous mène progressivement aux Ramées : vaste plateau d'alpage au cœur du massif du Vercors. La variante sportive vous conduira jusqu'au sommet du Moucherotte et sa station météorologique pour un panorama intégral sur les Alpes.

Facile : 3h30 de raquettes, 8km, +160m /-160m de dénivelé

Sportif : 5h de raquettes, 11,5km, +550m /-550m de dénivelé

Itinéraire C : AU COEUR DE LA FORET NORDIQUE

Entre les sapins enneigés et les pistes de ski nordique, au détour d'un sentier on s'attend presque à tomber sur un renne.

Les crêtes nord du Vercors au départ d'Autrans, vers le bec de l'Orient et le pas de la Clé : jadis, on y passait le bois d'œuvre pour la construction de la flotte de Louis XIV. Face à la Chartreuse, vous surplombez la vallée de l'Isère.

Facile : 2h30 de raquettes, 8km, +80 m /-250m

Sportif : 5h30 de raquettes, 15km, +450m /-450m

À travers le domaine de Gève, vous rejoignez le cœur du village par un itinéraire principalement descendant.

Au retour, profitez de notre Espace Bien-être avec son sauna panoramique ou son bain norvégien fumant en plein air (størvatt)

Pour finir, vos efforts de la journée sont récompensés par un savoureux dîner partagé autour de la table d'hôtes.



2 à 6

Itinéraire D : EN MARCHE POUR L'ALPAGE OU PANORAMA SUR AUTRANS

Ascension vers la Molière, traversée de l'alpage pour goûter aux grands espaces du Vercors. Un itinéraire sportif et incontournable ! Au loin la grande chaîne des Alpes d'été sous nos yeux.

Très Sportif : 6h de raquettes, 12km, +700m /-700m de dénivelé

Depuis le gîte, vous chaussez les raquettes pour parcourir le Bois du Claret jusqu'aux tremplins de saut à ski. Au sommet, frissons garantis et vue d'ensemble sur le village d'Autrans!

Moyen : 3h de raquettes, 7km, +260m /-260m de dénivelé

Itinéraire E : AU DETOUR D'AUTRANS-MEAUDRE

À travers la forêt de la Ture, vous rejoignez le discret alpage de Nave et sa cabane. Au bout du vallon, la vue s'ouvre sur l'intérieur du massif et la Grande Moucherolle.

Sportif : 5h de raquettes, 13km, +580m /-580m de dénivelé

Depuis la Croix Perrin, vous vagabondez le long des crêtes de Servagnet entre Lans en Vercors et Méaudre.

Facile : 2h de raquettes, 5km, +100m /-100m

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes. Faites nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !
- Pour ce séjour, **il est nécessaire d'avoir son propre véhicule** pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée. Méaudre est situé à 1000m d'altitude. Les équipements neige sont obligatoires dans les communes du Vercors en application de la Loi Montagne. Vous devez être équipé de : pneus neige, chaines ou chaussettes. Peu importe les conditions météo au moment de votre séjour.
- **Enneigement** : Vous êtes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur manteau blanc, les paysages du Vercors restent aussi beaux. La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant de chaudes lumières de coucher de soleil tout au long de la journée.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Vous souhaitez prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être ! Formule en demi-pension :

- En chambre de 2 : 83€/pers.
- En chambre individuelle : 105€/pers.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [Raquettes en liberté dans le Vercors](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

De 2 à 6h de marche par jour, entre 4 et 15km et de 80 à 700m de dénivelé.

Ouvert aux débutant, selon les conditions d'enneigement la pratique de raquette à neige peut se révéler plus physique que la marche.

Pour ce séjour, sachez que l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

Vos randonnées sur votre mobile !

Sur simple demande, quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire et pourrez découvrir les points d'intérêt sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

HÉBERGEMENT :

Vous serez accueilli(e) au sein du gîte-hôtel (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 pour 2 personnes (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette).

Possibilité de chambre individuelle (avec supplément).



RESTAURATION :

Vous aurez la possibilité de passer une semaine riche en saveurs grâce aux compétences du chef, particulièrement lié aux rythmes des saisons et des couleurs de la région. Vous découvrirez des produits locaux sous toutes leurs formes et fraîcheur. La viande et le fromage provenant directement des fermes voisines en témoignent. La plupart des produits sélectionnés répondent aux labels d'aliments bio : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Les menus sont également conçus pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'une infusion maison.

Petit-déjeuner : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré/salé, très complet.

Dîner : entrée, plat et dessert (servie au plat ou à l'assiette)

Pique-niques (en option : 60 € pour 5 jours et par personne)

Possibilité d'avoir des paniers-repas complets avec salades, sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert. Nous vous conseillons de commander les paniers repas au moment de la réservation.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par la randonnée, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

GROUPE :

A partir de 2 personnes

RENDEZ-VOUS :

Arrivée le Jour 1 entre 17h00 et 19h00 au gîte-hôtel à Méaudre.

L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ

DISPERSION :

Le jour 6 dans l'après-midi, au gîte, à Méaudre. Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner. Dans l'après-midi, vous pourrez revenir au gîte vous doucher avant de reprendre la route.



INFORMATIONS DIVERSES :

- L'espace bien-être en accès libre et 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 également « 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.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ Accès voiture :

ALLER

Coordonnées GPS du gîte : 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** (pneus neige / chaînes).

Météo des routes : www.itinisphere.fr

➤ Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km. Le gîte est à 1 km sur votre droite

➤ Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village.

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.itinisphere.fr

NB : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée.



EN TRAIN

Accès Train + Bus :

➤ ALLER

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées.

➤ RETOUR

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

DATES DE DÉPART à votre convenance, en fonction des disponibilités, hébergement en chambre à 2 :

Du 17/12/2024 au 19/12/2024 : 715€/pers
 Du 20/12/2024 au 24/12/2024* : 735€/pers
 Du 08/01/2025 au 16/01/2025 : 685€/pers
 Du 17/01/2025 au 06/02/2025 : 715€/pers
 Du 07/02/2025 au 06/03/2025 : 735€/pers
 Du 07/03/2025 au 15/03/2025 : 715€/pers
 Du 16/03/2025 au 23/03/2025 : 685€/pers

*Incluant dîner du Réveillon de Noël

RÉDUCTIONS ENFANTS (dans la chambre du ou des parents)
 De 7 à 12 ans : - 75 € / enfant

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en gîte 4 épis (5 nuits)
- La demi-pension
- La tisane après le dîner
- L'accès à l'espace Bien-être
- Le prêt du carnet de randonnée et des fonds de cartes tracés
- La coordination du circuit
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)
- Les pique-niques
- Les boissons
- Les transferts aux points de départ des randonnées
- Les frais d'inscription
- Le transport de votre domicile à Arcanson
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans "le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite :

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15€ par personne

EN OPTION :

- Chambre individuelle : 165€
- Pique-nique 5 jours : 60€ / personne
- Location de matériel à réserver à l'inscription : raquettes et bâtons 50€ / pers.
- Les soins individuels

À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de raquette,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

MODELAGE BIEN-ÊTRE Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues. Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Selon vos besoins et vos envies, 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 minutes/62€ ou 45 minutes/79€.

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/79€

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.

Durée : 30min/62€ ou 45 min/79€.

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

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et permettant impérativement d'accrocher les raquettes un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

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 thermique à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- ✓ Une veste en polaire chaude ou une doudoune.
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il convient d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. En toute saison, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire ou la doudoune est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter 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'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

Dans votre sac pour la journée :

- ✓ 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, permettant **impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac**.
- ✓ 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- ✓ Nécessaire pour le pique-nique (sur réservation) : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- ✓ Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- ✓ 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre **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.
- ✓ 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- ✓ Du papier toilette.
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- ✓ 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- ✓ 1 bonnet
- ✓ 2 paires de gants.
- ✓ Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la neige) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

N'oubliez pas aussi:

- ✓ Des chaussettes 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 en bon état, **tenant bien la cheville et imperméables** à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et **celles inutilisées depuis longtemps** (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- ✓ 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- ✓ 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.



MATÉRIEL :

Pour le pique-nique

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

Autres

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

Et puis :

- ✓ Des jeux de société si vous êtes amateurs.
- ✓ 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.

PHARMACIE :

Suggestion de trousse à 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 lingettes désinfectantes.
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

Les conditions de l'assurance souscrite vous sont envoyées avec votre facture d'acompte, avec le cas échéant, une décharge de responsabilité à nous renvoyer signée par voie postale à l'adresse du siège de Chemins du Sud ou par email à infos@cheminsdusud.com. Cette décharge de responsabilité correspond à l'assurance assistance rapatriement et/ou annulation éventuellement non souscrite.

Nous avons amélioré la couverture de l'assurance Europ Assistance que nous vous proposons, pour que nos voyageurs soient assurés et rassurés en cas de contraction du Covid, avant ou pendant un séjour Chemins du Sud.

INFORMATIONS DESTINATION

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 froids et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée des ambiances contrastées qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves



HISTOIRE :

Au XIX^{ème} siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XX^{ème} siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

➤ Agriculture

La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomoricoriens se sont plutôt tournés vers l'élevage, bovin au nord et ovin au sud. Les techniques se perdent peu à peu. C'est pourquoi dans les années 1990 des jeunes agriculteurs du pays des Quatre Montagnes relancent la race bovine du pays, « la Villarde » et en même temps un fromage reconnu AOC le Bleu de Vercors - Sassenage. C'est un fromage à base de lait de vache, pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et il est d'une saveur très douce.

La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais, tous les ans, depuis 1991, on célèbre la Fête de la transhumance ovine à Die. Pendant quatre jours, les villages revivent au rythme du passage des bergers et de leurs troupeaux qui serpentent à travers les drailles, chemins bordés de part et d'autre de lauzes posées verticalement.

➤ Résistance : le maquis du Vercors

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le maquis du Vercors fut une importante base de la Résistance française réfugiée dans le massif du Vercors, véritable forteresse naturelle.

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus : À partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy.

Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis.

Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » :

Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.

En fait ce plan existe depuis mars 41. Il a jailli dans l'esprit de deux hommes fascinés par les falaises gigantesques du Vercors. Pierre Dalloz et son ami l'écrivain Jean Prévost ont l'idée de transformer le massif en "Cheval de Troie pour commandos aéroportés".

Cette idée prend corps en janvier 1943 : le Vercors interviendrait au moment d'un débarquement allié attendu en Provence et les troupes aéroportées iraient immédiatement porter le combat sur les arrières de l'ennemi. Le projet, accepté par Jean Moulin et le général Delestraint, devient le "Plan Montagnards". Il est approuvé par le général de Gaulle et les Alliés à Londres comme à Alger.

Ce Plan est mis en œuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps : Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif. Au cœur de forêts, une douzaine de camps existent. Début 1944, ils rassemblent 400 à 500 civils et militaires, souvent très jeunes, ravitaillés par une population généralement favorable, approvisionnés en armes et en médicaments par les parachutages alliés.



Le combat : Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".

Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de troupe à l'assaut du Vercors. L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués.

Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.

Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

GÉOGRAPHIE :

Le Vercors se trouve dans les Préalpes, à cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme. Ce massif calcaire composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation est l'eau que, goutte après goutte, a sculptée la roche pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur). En surface, c'est un tout autre décor. À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend la plus grande Réserve naturelle de France. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en pleine nature. Il se pratique en toutes saisons. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.



CULTURE :

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 Vertacomioriiens !

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

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le maquis du Vercors fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

➤ Architecture

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

Le plus caractéristique de ces habitations vertacomioriennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau.

Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

➤ 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 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 ".

ADRESSES UTILES :

- Sites Internet : www.vercors.fr / www.parc-du-vercors.fr / www.planete-vercors.com
- Parc naturel régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29
- Musée de la Résistance et Mémorial de la Résistance à Vassieux-en-Vercors
- La grotte de Choranche
- La maison du Patrimoine à Villard-de-Lans

AUTRES INFORMATIONS :

➤ Sylviculture

Parallèlement, on a également travaillé le bois. Mais comme il n'était pas possible de le transporter, vu le faible réseau routier et la densité de la forêt, on l'a exploité par « charbonnage » car il est plus facile à transporter du charbon que des bûches. C'est un travail dur et laborieux. Le charbon est fait à partir de la lente combustion du hêtre. Ainsi des buttes de bûches de bois étaient faites, 8 à 10 mètres de diamètre et 3 à 4 mètres de haut. Celles-ci sont ensuite recouvertes de terre (une sorte de couvercle pour éviter le tirage). Il fallait abattre les arbres, les couper, construire la butte. La combustion d'une butte et de ses 30 tonnes de bois mettait deux à trois semaines ; un homme surveillait en permanence la combustion en perçant notamment des trous dans la carapace en terre. Les hommes vivaient donc en permanence sur les chantiers, dans des huttes en bois fabriquées par leurs soins.

Les plus beaux troncs servaient de mât pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.

Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

➤ 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.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 22/10/2024