

# Les merveilles du Vercors, randonnée et bien-être

## FRANCE - ALPES DU NORD



Situé à cheval sur les départements l'Isère et la Drôme, le Vercors, classé Parc Naturel Régional est particulièrement apprécié des randonneurs pour ses paysages contrastés de moyenne montagne. Les alpages d'altitude et sommets alpins sont à portée de main. La faune trouve cet espace naturel et sauvage à son goût puisqu'on y retrouve tous les animaux emblématiques des Alpes comme le bouquetin, le chamois ou encore les aigles et vautours. Nous aurons l'occasion de les observer. A l'image du Vercors, ce circuit propose des randonnées accessibles et dépaysantes. Avec notre guide local, nous foulerons les grandes prairies fleuries nichées au cœur de vastes forêts luxuriantes. Nous aurons aussi l'occasion d'admirer le caractère alpin de ce massif à travers ses falaises hissées vers les cieux, ses gorges mythiques et ses crêtes panoramiques. Nous élargirons nos horizons avec des visites, dont celle de la Grotte de Choranche. Avec son décor cristallin et féérique, c'est l'une des plus réputées des Préalpes.



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 14 personnes



En étoile



Gîte



Code : 1517

### LES POINTS FORTS :

- Un cadre verdoyant et oxygénant pour des vacances actives au grand air
- Des paysages à couper le souffle
- Découverte d'un patrimoine naturel, culturel et historique



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MEAUDRE

Arrivée au Gîte-hôtel, au hameau des Gaillardes à Méaudre, au cœur du Pays des Quatre Montagnes. Installation de votre chambre tout confort à partir de 17h. Dîner et présentation du séjour à 19h.

### JOUR 2 : PLAINE D'HERBOUILLY ET LE HAMEAU DE VALCHEVRIÈRE

Notre guide nous mène au Col d'Herbouilly, point de départ idéal pour apprécier l'étendue des paysages de ce massif des Préalpes. Un superbe sentier en balcon file le long de Roche Rousse et nous permet de comprendre la formation de ce promontoire calcaire garni de falaises admirables. Plus loin, nous cheminons dans les forêts verdoyantes où nous passerons de la Drôme à l'Isère. Dans ce secteur, les paysages s'ouvrent toujours sur de belles surprises : ici, la plaine d'Herbouilly, très singulière et typique du Vercors. Elle nous conte l'histoire rurale des paysans d'autrefois. Après un pique-nique gourmand, nous ferons une halte au hameau oublié de Valchevrière, lieu emblématique de l'histoire de la Résistance. Seule sa chapelle faisant face aux Coulmes est encore debout pour témoigner des incidents tragiques de juin 1944 et de l'échec du « Plan Montagnard ».

▲ 8km, 4h de marche, +300m de dénivelée

### JOUR 3 : CAP SUR LES CONTREFORTS D'AUTRANS

Aujourd'hui, cap sur la prairie de Nave, sa merveilleuse forêt d'épicéas et sa petite cabane rustique où les randonneurs peuvent se reposer. Nous irons chatouiller les crêtes qui bordent l'extrémité Nord du massif. Un fabuleux dédale de sentiers se faufile dans une végétation luxuriante et très typique des Préalpes. Ils nous mènent rapidement à notre objectif du jour : de superbes panoramas sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère. Notre guide nous contera l'histoire de ces « pas » qui permettaient jadis de faire passer les grumes de bois dans la vallée. Nous observerons la géologie du Vercors pour comprendre le pouvoir d'érosion de l'eau et du temps sur la roche calcaire. Après la randonnée (optionnel) : arrêt possible à la distillerie du village où les plantes sauvages sont merveilleusement transformées en une délicieuse liqueur alpine.

▲ 11km, 4h30 de marche, +440m de dénivelée

### JOUR 4 : GROTTES DE CHORANCHE ET LE « BIENVILLEUR DU BOURNILLON

Changement de décor ! Notre programme du jour nous fait découvrir une nouvelle facette de ce massif enchanteur. Le Vercors «Drôme » si proche et pourtant si différent, plus rural et confidentiel. Le matin : nous nous rendons dans les Gorges de la Bourne où une visite souterraine nous attend. La grotte de Choranche nous réserve quelques merveilles géologiques : lacs intérieurs cristallins, stalactites fistuleuses féériques, et curieuses petites créatures cavernicoles ! Nous poursuivons notre découverte du canton à St Julien-en-Vercors, un charmant village tout habillé de vieilles pierres. D'ici, nous irons à la rencontre d'un curieux habitant qui veille paisiblement sur les majestueuses gorges de la Bourne depuis son promontoire rocheux de la Cornouse. Nous traversons le bois de l'Allier pour un nouveau point de vue spectaculaire sur le cirque d'Echevis. Ce sera également l'occasion de parler des charbonniers du Vercors et de la vie d'antan construite autour de l'exploitation des forêts.

▲ 8km, 3h de marche, +300m de dénivelée



## **JOUR 5 : VALLONS ENCHANTEURS ET CABANES DE VILLARD-DE-LANS**

Pour cette nouvelle journée au grand air du Vercors, nous nous rendons à Villard de Lans. De là, nous empruntons les sentiers d'alpages nous menant dans un écrin de verdure luxuriant. À cette saison les prairies de la Fauge s'habillent de mille et une fleurs pour notre plus grand plaisir ! Progressivement l'ambiance devient plus alpine. Le Vercors c'est aussi une histoire de cabanes, sur notre chemin nous en découvrons plusieurs. Celle de Roybon, nichée sous les spectaculaires arêtes du Gerbier sera propice pour notre pause pique-nique. De là, nous admirons la vue panoramique sur l'ensemble des montagnes du Vercors, quel décor !

▲ 10km, 4h de marche, +400m de dénivelée

## **JOUR 6 : L'ALPAGE ET LES CRÊTES DE LA MOLIÈRE**

Nous profitons de cette dernière randonnée au Pays des Quatre Montagnes pour réviser notre géographie alpine ! En effet, de par sa position d'avant-poste des Alpes, le Vercors offre de superbes points de vue sur toute cette vaste chaîne de montagnes. De la Chartreuse, au Mont Blanc, de Belledonne aux Écrins, en passant par le Dévoluy et les Alpes du Sud, c'est un vrai promontoire ! Et le meilleur spot pour apprécier ce spectacle des géants : l'alpage de la Molière. Les marmottes nous accueillent en sifflant et les génisses partagent volontiers leurs loges au premier rang. Dispersion après la randonnée, en cours d'après-midi à Lans en Vercors.

▲ 11km, 4h de marche, +490m de dénivelée

### **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.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- En chambre partagée, demi-pension : 85€ / pers.
- En chambre individuelle, demi-pension : 110€ / pers.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région : [Les plus beaux sentiers et sommets du Vercors, avec spa](#) ou bien en formule liberté [L'Estive raffinée du bien-être dans le Vercors](#) et [Vercors, la perle des préalpes](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

Entre 3h à 4h30 de marche par jour avec des dénivelées entre 300 et 490m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Parcours sans difficulté technique dans un environnement de moyenne montagne. Le jour 2, un passage du sentier longe la falaise durant moins de 800m dans un environnement forestier.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur diplômé d'État, spécialiste du Vercors.

### **HÉBERGEMENT :**

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein d'un Gîte-hôtel 4 épis à Méaudre.

Cette coquette Maison de Pays vous offre tout le confort d'un hôtel associé à la convivialité d'un gîte.

Formule de base en chambre à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (MIXTE - lits simples)

Ou en option avec supplément chambre à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double)

Nous vous invitons à apporter votre drap de bain pour l'espace bien-être.

### **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. Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires pour la journée.

### **TRANSFERTS :**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

### **GROUPE :**

De 6 à 14 personnes.



## **RENDEZ-VOUS :**

Arrivée le jour 01 entre 17h et 19h au gîte-hôtel à Méaudre.

## **DISPERSION :**

Le jour 06, à 16h30 à Lans-en-Vercors.

## **INFORMATIONS DIVERSES :**

### **L'ESPACE BIEN-ÊTRE :**

#### **LE SAUNA PANORAMIQUE :**

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar canadien et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature.

Notre recommandation : alternez avec une douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les populations nordiques 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 nordique », 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

- 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.
- 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.



### PARKING

Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.



### EN TRAIN

Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.

Bus réguliers "CARS RÉGION" : ligne T64 jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis T66 jusqu'à "Méaudre Place".

Achat du titre de transport à la Gare Routière (non réservable).

Infos horaires et tarifs bus : <https://www.vercors-experience.com/lignes-regulieres-bus-vercors-isere-rhone-alpes.html>

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place. Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

Pour ceux venus en train et en bus : dépose à Lans-en-Vercors (arrêt : Office du Tourisme) puis bus réguliers "CARS RÉGION" pour Grenoble.

Bus suivant (ligne T64) Lans en Vercors 16 h 39 - Grenoble 17 h 38



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### **Privilèges Chemins du Sud**

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **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 pour 5 nuits en chambre, selon votre choix de formule
- La pension complète
- La tisane après le repas
- L'encadrement de 5 belles journées de randonnée
- L'accès libre et illimité à l'espace bien-être
- La taxe de séjour
- La visite de la Grotte de Choranche

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les soins proposés en option
- Les visites suggérées au programme
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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 à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

- Chambre de 2 - couple ou individuels non mixte (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription) : +40€
- Chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription) : 205€

Soins individuels, à réserver à l'inscription :

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire : 30 minutes : 62€ ou 45 minutes : 79€
- Shiatsu : 45 minutes : 79 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.  
Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

**LE 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 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 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 ancestrale 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.

## 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 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...).

### VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter 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 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.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (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
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **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 (facultatif, 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 frontale ou lampe de poche + 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)

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### 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 dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

## INFORMATIONS DESTINATION

### HISTOIRE :

Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les Vertacomioriens !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

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.



## GÉOGRAPHIE :

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les Préalpes ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

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

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 : L'EAU. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée 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](http://www.parc-du-vercors.fr).

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui 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.

Vercors rime avec "outdoor"

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.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez un territoire vivant. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h  
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)  
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](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 24/02/2025