

VERCORS

Les plus beaux sentiers et sommets

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée



Le Vercors « Pays des Quatre Montagnes » est un plateau ressourçant où l'air sent bon la résine des épicéas. Ses larges vallées, ses alpages et ses crêtes sont un véritable petit paradis, offrant un terrain d'aventure unique.

Ici se situe la plus grande réserve naturelle de France. C'est vraiment la nature à l'état sauvage ! Votre guide, amoureux de cette montagne, vous fera découvrir le Vercors et ses richesses.

Au détour du chemin, vous aurez peut-être la chance de croiser le bouquetin ou le chevreuil. Un peu plus haut l'aigle royal plane au-dessus de vos têtes... Vous rencontrerez les fleurs protégées comme le Lys Martagon, la Grande Astrance ou les différentes Gentianes. Le soir, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel. Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Un subtil mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Arrivée à l'hébergement à Méaudre le dimanche entre 17h et 19h. Dîner puis présentation du séjour.

JOUR 2 : Une journée au grand air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales. Nous voilà fin prêts pour notre première randonnée. Randonnée où « jadis, on passait le bois » par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave, avec une vue plongeante sur l'Isère. Au retour, place à la détente grâce à notre sauna panoramique et relaxation au cœur du jardin.

13km, 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée

JOUR 3 : Le Moucherotte par le Plateau des Ramées. D'ici l'on observe tout ! Pique-nique sur les falaises orientales du Vercors. Panorama sur les Alpes : Belledonne, l'Oisans, le Dévoluy.... Au retour : bain nordique chauffé au bois. Convivialité assurée !

▲ 11km, 5h de marche, +650m/-650m de dénivelée

JOUR 4 : Découverte des Balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur la chaîne du Gerbier et la Grande Moucherolle. Au retour : sauna finlandais et bain à remous.

▲ 11km, 5h de marche, +680m/-680m de dénivelée

JOUR 5 : Une incursion dans la Réserve Naturelle (la plus grande de France !) pour le Pas Ernadant et le Grand Pot. Ici, règne une véritable ambiance canadienne. Après cette belle journée, un sauna réparateur sera le bienvenu.

Ce soir au dîner, découverte de la traditionnelle Tartibleue ou des fameuses ravioles du Royans, spécialités du Vercors !

▲ 13km, 5h de marche, +700m/-700m de dénivelée

JOUR 6 : Belle ascension pour l'alpage et les crêtes de la Molière, Charande et Bellecombe. En récompense : le Mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes pour vous saluer. Le temps d'un pique-nique, vous serez bercé par le tintement des clarines... Bain nordique dans le jardin, moment zen dans les transats.

▲ 12km, 5h de marche, +750m/-750m de dénivelée

JOUR 7 : Petit-déjeuner complet puis dispersion.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain : éboulements, sentiers dégradés, etc...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 5 à 6 heures de marche par jour. Itinéraire vallonné de 12 à 15 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou en descente

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 14 personnes

HEBERGEMENT : Gîte de charme, 3 épis établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre. Selon le confort choisi et dans la mesure des disponibilités au moment de la réservation, vous partagerez : une chambre mixte de 4 personnes (lits simples) avec salle d'eau, une chambre mixte de 3 personnes (lits simples) avec salle d'eau, une chambre de 2 personnes (non mixte, lits simples ou lit double) avec salle d'eau.

Possibilité de single sur la base du tarif de la chambre de 2 : 160 €

RENDEZ-VOUS : le dimanche entre 17h et 19h au gîte à Méaudre, au hameau des Gaillardes

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : le samedi après le petit-déjeuner, au gîte à Méaudre

DATES ET PRIX :

Pour connaître les dates, prix et départs confirmés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com

Supplément single : 160 € selon les disponibilités sur la base du tarif de la chambre de 2

LE PRIX COMPREND :

- l'encadrement en randonnée
- l'hébergement en pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès à l'espace bien être
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- les boissons
- les assurances
- les frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour

- 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 de dossier
- • pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- • pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

L'ESPACE « BIEN BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE)

LE SAUNA PANORAMIQUE : NOUVEAU !!

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 vers la douche froide 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 « jacuzzi 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 spa.

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.

Hébergement avant ou après le séjour :

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, pensez à réserver à l'avance

- 1/2 pension en chambre à 4 : 67 € / pers. (+ 0,75 € de taxe de séjour)
- 1/2 pension en chambre à 3 : 70 € / pers. (+ 0,75 € de taxe de séjour)
- 1/2 pension en chambre à 2 : 73 € / pers. (+ 0,75 € de taxe de séjour)

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.



EQUIPEMENT CONSEILLE : *(À adapter selon les saisons)*

Les principes :

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- 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 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 proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'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 idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
 - 1 foulard.
 - 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),
 - 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.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
 - 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
 - 1 pantalon de trekking ample et confortable.
 - 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
 - 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.
- Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
 - des sous-vêtements.
 - 1 maillot de bain.
 - 1 pantalon confortable pour le soir.
 - 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- des vivres de courses.
- 1 couteau de poche.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- **1 drap de bain pour l'espace Bien-être.**

- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

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

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté-lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.
- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

MOYENS D'ACCES :



VOITURE :

Coordonnées GPS du gîte : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord
Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude.

* **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. A la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le Col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte est à 1 km sur votre droite.

* **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le gîte est à 2 km sur votre gauche. Attention cet itinéraire est dévié à certaine période de l'année. Nous vous conseillons de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.

Info Routes au 08 92 69 19 77.

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser :

www.blablacar.fr www.allostop.net



TRAIN + BUS

Gare d'accès et de dispersion : gare SNCF de Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre

Train / TGV pour **Grenoble** : il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF (Tél. : 36 35 ou www.oui.sncf ou www.dbfrance.fr).

Puis bus jusqu'à **Méaudre** : il se prend depuis la gare routière qui est attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble. (en 2013 : 5,50 € le trajet).

N° ligne bus : 5120 puis 5100,

Compagnie **Transisère**. Tél : 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr

Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2018 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h - 18 h 21, 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**.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19h00.

Au delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100€).

INFORMATIONS TOURISTIQUES

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 **Vertacomioriens** !

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

Relief et 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 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc Est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284 m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086 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 coeur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

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 de 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 2000 mètres de dénivelés positifs. 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.

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.

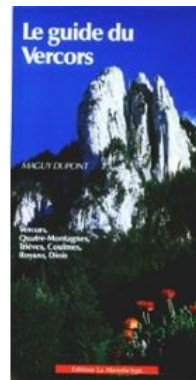
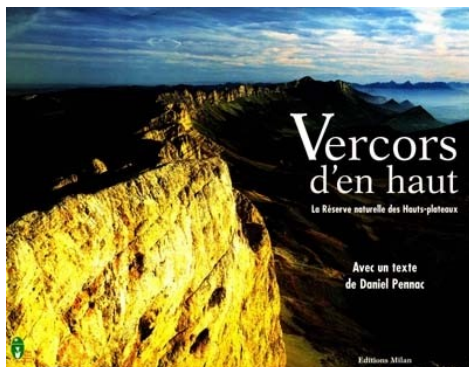
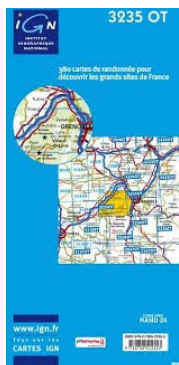
Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

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, le tartiflette au Bleu du Vercors.

CARTOGRAPHIE :

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.



BIBLIOGRAPHIE :

Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :

- Vercors d'en haut, recueil de photos commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
- Dis, raconte-moi le Vercors, livre pour enfants pour mieux leur faire comprendre la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, l'architecture...).
- Guide du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.
- Cahiers du Peuil, édité par l'association Histoire Locale de Lans en Vercors, collection "Jadis, au pays des Quatre Montagnes " pour découvrir la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps.

NOTES PERSONNELLES :



En cas de problème de dernière minute, appelez
au 07 77 08 14 68