

VERCORS

L'Estive Raffinée du Bien Etre

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Il est des lieux où le cadre lui-même invite au bien-être.

Le Vercors avec son climat revitalisant en fait partie. Et tout particulièrement le petit village de Méaudre, où nous avons déniché pour vous, de magnifiques chambres d'hôtes ambiance « cocooning ».

Vous randonnez la journée sur les sentiers du Parc Naturel Régional du Vercors.

En fin d'après-midi, vous profitez d'un moment de détente dans le Nid d'Arcanson : insolite Spa en bois, en plein air...

Après quoi, le jardin au soleil couchant sera certainement l'occasion pour vous de déguster un apéritif de nos montagnes.

Sans oublier bien sûr, la bonne table de la maison qui aura raison de vos efforts du jour



PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 :

Accueil au gîte-hôtel 3 épis Arcanson : dîner gourmand.

JOUR 2 à JOUR 6:

Petit-déjeuner complet aux saveurs du pays, puis suivant votre forme et l'humeur du jour, vous choisissez votre balade parmi celles proposées ci-dessous. Chaque jour, deux niveaux de difficulté vous sont proposés.

Randonnée 1 :

- Balade de mise en jambes depuis « Arcanson » : le Col de la Croix Perrin, la Cordelière, la Croix Chabaud et retour par la ferme de la Bourrière.

▲ **4h de marche, + 380 m/- 380 m de dénivelée, 12 km**

Ou

- Lans en Vercors, porte d'entrée des Quatre Montagnes ; randonnée en boucle par les fameuses Gorges du Bruyant, permettant de découvrir l'attrait géologique du massif du Vercors.

▲ **3h de marche, +400m, -400m de dénivelée, 11km**

Randonnée 2 :

L'extrémité du massif du Vercors au départ d'Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

▲ **4h30 de marche, +450 m/-450 m de marche, 10 km**

Ou

▲ **5h30 de marche, +550 m/-550 m de marche, 13 km**

Randonnée 3 :

Villard de Lans et son marché (le mercredi et le dimanche matins), le Vallon de la Fauge et le pont de l'Amour : tout un programme plein de fraîcheur...

Et pour terminer, flânerie dans les rues piétonnes de Villard : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine.

▲ **3h de marche, + 400m/- 400 m de dénivelée, 7.5km**

Ou

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

Randonnée 4 :

Circuit vers les crêtes de la Molière soit au départ de l'alpage soit depuis le Val d'Autrans pour une ascension progressive par le sentier des Pichères.

En récompense : le Mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes ! Maaaaaagique...

▲ **2h30 de marche, +170 m/- 170 m de dénivelée, 6,5 km.**

Ou

▲ **5 à 6h de marche, +740 m,- 740 m de dénivelée, 14,5 km.**

Randonnée 5 :

Les Balcons de la Bourne, itinéraire insoupçonné offrant une vue unique sur les gorges du même nom.

Découverte des anciens hameaux du Vercors et du domaine forestier des Narces.

▲ **3h de marche, + 400m/- 400 m de dénivelée, 7,5 km**

Ou

▲ **5h de marche, + 700 m/- 700 m de dénivelée, 11km**

JOUR 6 :

Balade et dispersion en fin d'après midi.

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

Attention : Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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

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 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.

LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

**À réserver à l'inscription
Horaire fixé selon votre programme de marche,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable**

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien ») : à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Ce modelage participe au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphes, transit). Durée : 45 minutes.

RELAXATION AUX PIERRES CHAUDES : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher-prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. 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.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Accessible à tous ; 3 à 6h30 heures de marche par jour. Dénivelés faibles.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée.

HEBERGEMENT : Auberge, chambres d'hôtes, Hôtels. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

DEBUT DU SEJOUR : le jour 01 à partir de 17h au gîte, à Méaudre.

FIN DU SEJOUR : Dans l'après-midi le jour 06.

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible tous les jours du 15/04 au 31/10.

DATES aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités	PRIX par personne en chambre de 3 mixte	PRIX par personne en chambre de 2
Du 13/05 au 08/07/2018	470 €	490 €
Du 09/07 au 17/08/2018	490 €	510 €
Du 18/08 au 30/09/2018	470 €	490 €

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 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 5 nuits en gîte 3 épis.
- La demi-pension du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour (vin et boissons non compris)
- L'accès à l'espace Bien-être
- Le topo-guide de la randonnée **(1 pour 1 à 4 personnes)**.
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les pique-niques,
- Les soins individuels,
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion et aux point de départ des randonnées
- Les repas de midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans '*Le prix comprend*'.

NB: Le topoguide (1 pour 4 personnes), ne sera envoyé qu'à réception du solde.



EQUIPEMENT CONSEILLE (À adapter selon les saisons) :

Vêtements :

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, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui séchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et 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 vêtu 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.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape ou si vous avez opté pour la remise en forme).
- 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 à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 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 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- papier toilette + 1 briquet.
- 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).

Et puis

si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans **UN SEUL BAGAGE** (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12kg.

Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.

HEBERGEMENT

Vous serez accueillis au sein d'un Gîte hôtel (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logés en chambre calme et confortable (avec draps et serviette) :

- formule 2 : chambre partagée pour 2 personnes (lits simples ou lit double) avec salle d'eau,

- formule 3 : chambre partagée pour 3 personnes (lits simples) avec salle d'eau,

- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région.

Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit Déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé

Dîner : Plat, Entrée et Dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

Pique-niques (en option : 10 € / jour / personne) :

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers-repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert.

MOYENS D'ACCES



EN TRAIN :

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.voyages-sncf.com

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées & dans les restaurants. Ce mode d'accès est donc possible uniquement si au moins une personne vient en voiture

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaire disponible auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5110 puis 5120 – arrêt Méaudre La Place). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à 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 2015 : 5,90 € le trajet).

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

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



EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Coordonnées GPS du gîte : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

* depuis le Nord par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48, à 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. Traversez 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 certaines périodes 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.

Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.



INFORMATIONS TOURISTIQUES

Pour vous contacter pendant le séjour : faites appeler aux heures de repas le 04 76 95 23 51

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
 - Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
 - Une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
 - Un " livre des enfants ", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos Enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, L'architecture...).Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le guide de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans-en-Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

CARTOGRAPHIE : IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

ADRESSES UTILES :

- Sites Internet : www.pnr-vercor.fr www.vertacoo.com www.planete-vercors.com
www.vercors.com
- Parc du Vercors, à Lans-en-Vercors : tél 04 76 94 38 29.



En cas de problème de dernière minute, appelez :

En priorité au 04 90 09 06 06

*Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez
ensuite nous contacter au 07 77 08 14 68*