

VERCORS AU PAYS DES 4 MONTAGNES RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE *FORMULE ACCOMPAGNEE*



Connaissez-vous le "Pays des 4 Montagnes" ? La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige !

Sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons. Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier de splendides panoramas alpins.

Au gré des randonnées, votre guide vous fait partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse...

Le soir, vous retrouverez 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 !



7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée.

Jour 1 : Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

Jour 2 : Bec de l'Orient - Pas de la Clé.

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 fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient s'offre à nous avec une vue plongeante sur la vallée de l'Isère. Pas à pas, nous atteignons le Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend. Dîner gourmand.

11 Km + 500 m 5h00 de marche

Jour 3 : Le Moucherotte.

Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes : nous toucherons du doigt l'emblématique mont Aiguille vers le sud.

Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses). Retour au coin du feu.

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

11 Km + 550 m 6h00 de marche

Jour 4 : Croix de Jaume - Croix Servagnet.

Montée sur la crête de la Croix de Jaume offrant une vue sur la chaîne orientale du Vercors des Quatre Montagnes. Un peu plus loin, c'est à la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) par Croix Servagnet et au milieu des forêts de conifères que nous cheminons.

Fin de journée autour du feu de cheminée, d'un jeu de société ou d'un vin chaud ! Dîner.

9 Km + 350 m 5h00 de marche



Jour 5 : La Molière.

Une grande randonnée nous attend aujourd'hui avec la belle ascension vers l'alpage de la Molière. En récompense, un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et le Mont-Blanc. Pique-nique panoramique.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna, Størvatt. Dîner

13 Km + 550 m 6h00 de marche

Jour 6 : La Fauge.

Randonnée le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier et un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.

Pour clore cette belle semaine, vous êtes plutôt : relaxation dans le bain chaud ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale ?

11 Km + 550 m 5h00 de marche

Jour 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Votre accompagnateur apportera toute son attention pour vous initier au plaisir de la nature enneigée, hors des sentiers battus.

Remarques : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Enneigement : Nous sommes 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 et nos guides "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.



- 5 pleines journées de raquettes avec votre guide.
 - L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
 - Le Spa insolite en plein air aux senteurs de cèdre rouge et sauna panoramique !
- Plusieurs formules d'hébergement possibles

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



› DATES

DATES

du 21/12 au 27/12/24

du 29/12 au 04/01/25*

du 12/01 au 18/01/25

du 19/01 au 25/01/25

du 26/01 au 01/02/25

du 02/02 au 08/02/25

du 09/02 au 15/02/25

du 16/02 au 22/02/25

du 23/02 au 01/03/25

du 02/03 au 08/03/25

du 09/03 au 15/03/25

du 16/03 au 22/03/25

* SPÉCIAL NOUVEL AN

Pour le Réveillon du 31 décembre, nous vous offrons une soirée placée sous le signe du raffinement. Dîner aux 1000 saveurs et aux 1000 délicatesses.

Une "soirée bien à nous", avec : cocktail-apéritif, dîner festif aux secrets du chef, arrosé de quelques breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

“ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l'inscription



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.

Hébergement avant ou après le séjour :

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

› LE PRIX COMPREND

- La pension complète, du dîner du J1 au petit déjeuner du J7.
- La tisane après le repas.
- L'encadrement par un accompagnateur.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- L'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- Les transferts prévus au programme.
- La taxe de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport pour se rendre au point de départ et le retour.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les soins individuels proposés en option.
- Les assurances.
- Les frais d'inscription.
- Les frais d'envoi à l'étranger.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil

Arrivée le jour 1 entre 17h et 19h au gîte-hôtel Arcanson.

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

Gîte-hôtel Arcanson



2195, Route de la Croix Perrin
Hameau "Les Gaillardes"
38 112 MÉAUDRE

Dispersion

Le J7 après le petit déjeuner.

Nombre de participants : 6 personnes minimum, 14 maximums.

> NIVEAU



Dénivelée moyenne : 520 m

Maximum : 650 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5 h 30

Maximum : 6 h

Pour les personnes n'ayant jamais fait de la raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. D'une semaine à l'autre, la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable. Par ailleurs, le fait de chausser une raquette au pied ajoute un poids complémentaire qui peut avoir son importance dans la gestion de l'effort.

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

> HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein d'un Gîte-hôtel (4 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau et WC privés).

Les draps sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, je choisis :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes – mixte – avec 3 lits simples,
- formule à 2 :
 - je partage une chambre de 2 personnes avec 2 lits simples (non mixte),

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



- je choisis une chambre pour 2 personnes avec 1 lit double (couple),
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Repas :

Grâce aux talents de notre chef, vous 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 au label 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.

Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert.

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

LES SOINS INDIVIDUELS (en option)

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 (dit aussi « Californien ») : 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 n'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 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.

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

LE SAUNA PANORAMIQUE

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

Et vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé 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

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



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.

› BAGAGES ET TRANSFERTS SUR PLACE

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

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.

› ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la région.

› ACCES

En train + bus :

ALLER : Train ou TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

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).

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6,90 € 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 00 - 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.

Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Retour en train et bus

Par les bus réguliers "CARS RÉGION" : lignes T66 et T64.

Nous vous recommandons vivement celui de 7h47 – arrivée Grenoble à 9h00.
Les bus suivants sont chargés et peuvent être complets.

En voiture :

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige / chaînes).

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.

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

RETOUR : Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Itinéraire inverse de celui de l'aller.

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : www.blablacar.fr

› MATERIEL FOURNI

Raquettes et bâtons.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Vêtements :

Les principes :



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 longues en matière respirante (fibre creuse).
- une doudoune pour son pouvoir calorifique (idéale pour la pause de midi pendant laquelle on a tendance à se refroidir)
- 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 convient d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent 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 à raquettes, 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.

Eviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

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 : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec 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 pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds. Gare 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 chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : Paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (pour se laver les mains) et lingettes désinfectantes.

Et puis :

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !
- si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.



- Découverte de l'Aubrac en raquettes en accompagné
- Week-end raquettes en Ardèche

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

FICHE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

