

VERCORS : NEIGE, RAQUETTES ET BIEN-ETRE Parc Naturel Régional du Vercors



Quoi de plus dépaysant que les paysages enneigés ? 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 d'Arcanson : 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.

Et bien sûr, à la nuit tombée, la bonne table de la maison aura raison de vos efforts du jour.



- La présence de l'équipe sur place pour vous conseiller chaque jour
- Une ambiance chaleureuse, conviviale et familiale
- Chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme
- La mise à disposition de notre appli mobile pour avoir vos itinéraires sur votre smartphone
- Une formule idéale pour un séjour en famille



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée raquettes

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 :

1.Facile 2.Moyen 3.Sportif 4.Très Sportif

Jour 1 : Méaudre

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.

Et maintenant Dame Nature vous attend !

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.

› Carnet de randonnée

Itinéraire A : Villard de Lans et son vallon de la Fauge

Sur le secteur de Villard de Lans, 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 : + 160 m, - 160 m 4 km 2 h 30 de marche

Sportif : + 420 m, - 420 m 8 km 4 à 5 h de marche

Au retour, profitez de notre Espace Bien-être avec son sauna panoramique.
Dîner gourmand.



Itinéraire B : Cap sur les Ramées

Aujourd'hui, la randonnée vous mène progressivement aux Ramées : vaste plateau d'alpage qui offre à votre regard le 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.

Moyen : + 400 m, - 400 m 8 km 3 h 30 de marche
Sportif : + 550 m, - 550 m 11,5 km 5 h de marche

Puis, détente méritée dans le bain norvégien fumant en plein air (størvatt).

Itinéraire C : Au cœur de la forêt nordique

Votre itinéraire du jour vous fera voyager aux confins de la Laponie : 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.

Sportif : + 450 m, - 450 m 15 km 5 h 30 de marche

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

Facile : + 80 m, - 250 m 8 km 2 h 30 de marche

Retour au coin du feu et détente à l'Espace Bien-être : sauna.

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'étale sous nos yeux.

Très Sportif : + 700 m, - 700 m 12 km 6 h de marche

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 : + 260 m, - 260 m 7 km 3 h de marche

En récompense des dénivelées du jour : décontraction dans le Størvatt.



Itinéraire E : Au détour d'Autrans-Méaudre

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 : + 580 m, - 580 m 13 km 5 h de marche

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

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

Les horaires en raquettes ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

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

Les itinéraires raquettes sont conçus pour suivre des itinéraires les plus faciles possibles en orientation hivernale.

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

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 !

› DATES et TARIFS

La date de départ correspond au Jour 1 de votre séjour.

Merci de nous donner une latitude de + ou – 1 jour.

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



Du 17/12/2024 au 19/12/2024

Du 20/12/2024 au 24/12/2024 *

Du 08/01/2025 au 16/01/2025

Du 17/01/2025 au 06/02/2025

Du 07/02/2025 au 06/03/2025

Du 07/03/2025 au 15/03/2025

Du 16/03/2025 au 23/03/2025

*Incluant dîner du Réveillon de Noël

› LE PRIX COMPREND

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

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les assurances
- Les transferts aux points de départ des randonnées
- Les visites non prévus au programme
- Le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)
- Les pique-niques
- Les frais d'inscription et les frais d'envois à l'étranger
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

› ACCUEIL / DISPERSION

ACCUEIL

Arrivée le Jour 01 entre 17 h 00 et 19 h 00 au gîte-hôtel à Méaudre.

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



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

> NIVEAU

 2 à 6 heures de marche par jour.

Les randonnées proposées varient de 2 à 6 heures de marche par jour. Le dénivelé positif varie de 80 à 700m.

Pour les personnes n'ayant jamais fait de 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.**

> HEBERGEMENTS ET REPAS

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 (avec draps et serviette de toilette) à 2.

Possibilité de chambre individuelle.



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 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.

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

Pique-niques (en option : 60 € pour 5 jours / 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. Nous vous conseillons de commander les paniers repas au moment de la réservation.

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

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



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.

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 : 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 envies et vos besoins, 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.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

› ACCES



En voiture :

Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

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 1000 m 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.

* En venant du Nord via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. 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 Arcanson est à 1 km sur votre droite.

* En venant du Sud via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard-de-Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble. Faire 2 km, le Gîte Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes.



Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Accès Train + Bus :

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

› DOSSIER DE VOYAGE

Dans les 21 jours précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 par groupe). Celui-ci contient : une convocation, une feuille de route détaillant vos prestations, un topoguide rédigé par nos soins pour vous accompagner lors de chaque sortie, des fonds de carte avec les itinéraires tracés ainsi qu'une carte du Parc du Vercors. Nous fournissons également les traces GPS (format .gpx) sur simple demande.

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route vous sera remis 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.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Matériel de raquettes à neige.

Chaussures de marche pour les raquettes.

*Possibilité de location sur place (voir **OPTIONS**).*

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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



Bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement est important. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances !

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
- une doudoune ou une veste polaire
- 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.

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 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.

Éviter 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 (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.

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 ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 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 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 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, les petites contenances et les kits de voyage).
- 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.
- 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.

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.

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

