

LE VERCORS : RANDONNÉE SAVEURS & SENTEURS DANS LE VERCORS



Le Vercors, massif aux paysages variés, réputé pour ses élevages bovins au Nord et ses vignobles au Sud, a un **patrimoine gastronomique** des plus étoffés qui fait sa fierté : **caillette, ravioles** de la Drôme, viande de bœuf **nourri à l'herbe du pays, Bleu du Vercors-Sassenage, tarte aux noix...** Le tout arrosé de la **subtile et pétillante Clairette de Die !**

Grâce à nos conseils avisés et votre carnet de route cousu main par nos soins, partez sur les sentiers, à travers **vallées verdoyantes** ponctuées de hameaux, **alpages, crêtes panoramiques** et **forêts moussues où perce le soleil...** Cette mise en jambe ouvre l'appétit !

L'après-midi, prenez le temps de vous relaxer dans l'**espace bien-être** : profitez d'une séance de Sauna dans une cabine en tonneau de Cèdre du Canada, pour ensuite vous plonger dans le **bain nordique** chauffé au poêle à bois. Vous sentez la brise montagnarde sur votre visage ?

Alors que le bon fumet des plats que notre chef cuisinier fait **mijoter** pour ce soir se fait déjà sentir... La **table du gîte** vous attend : **authentique et conviviale**, elle met à l'honneur les produits frais du terroir, soigneusement travaillés par notre chef cuisinier.

On voudrait que cela dure tout le temps !



4 jours - 3 nuits - 3 jours de marche

Jour 01 : Accueil

Accueil au gîte-hôtel 3 épis et installation dans votre chambre tout confort. Pour vous délasser après le voyage, nous vous invitons à profiter de l'espace Bien-être au naturel : sauna panoramique, *Størvatt* (bain en plein air chauffé au bois) et grande pelouse ombragée. Le dîner se déroule à la table d'hôte. Le chef vous envoûtera avec un mélange coloré de produits frais et locaux !

Jour 02 : Cap sur les crêtes!

Faites le plein d'énergie avec, entre autres, tartines de pain de campagne, confitures biologiques et miel de pays. Direction, les crêtes nord du Vercors depuis Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

Dénivelée + 350 m, - 350 m Longueur : 9,5 km Horaire : 4h30

Ou
Dénivelée + 550 m, - 550 m Longueur : 13 km Horaire : 5h30

Le bain nordique sera bien mérité après cette belle journée.

Jour 03 : Les sentiers de Villard

Au menu du jour : Villard de Lans, le vallon de la Fauge et le pont de l'Amour. Un programme plein de fraîcheur... !

Et pour terminer, flânerie dans les rues piétonnes : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine. Le village propose un marché paysan les vendredis en juillet et août et un marché hebdomadaire les mercredis et dimanches matin. De quoi éveiller vos sens !

Dénivelée + 380 m, - 380 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h

Ou
Dénivelée + 900 m, - 900 m Longueur : 12,5 km Horaire : 5 h 30

En fin d'après-midi détente dans l'espace bien-être.

Dîner gourmand.

En option (à réserver au moment de l'inscription, en juillet et août uniquement, hors dimanches et lundis) : dîner « Tablee montagnarde » : à la place du dîner gourmand au gîte, possibilité d'un repas montagnard dans une authentique petite auberge du pays. L'occasion de goûter à une spécialité locale... avec du fromage évidemment !



À coup sûr, vous vous souviendrez de cette soirée !

Jour 04 : Panorama des Alpes

Point d'orgue aujourd'hui : le plateau de la Molière par le Pas de l'Ours et le sommet de Charande. Les plus grands sommets alpins sont à portée de main, une balade inoubliable ! Pour les plus gourmands, n'hésitez pas à pousser la porte du Refuge de la Molière pour y déguster une tarte myrtilles-framboises par exemple dont seule Josy a le secret ...

Dénivelée + 190 m, - 190 m

Longueur : 7 km

Horaire : 2 h 30

Ou

Dénivelée + 870 m, - 870 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 à 6 h

Fin du séjour après après la randonnée.

Remarques : Le jour de l'option "Dîner à une table montagnarde " pourra être modifié en fonction des disponibilités au moment de la réservation.

Attention : Nous pouvons être parfois amenés à modifier 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 !

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



- ✓ Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale.
- ✓ 3 pleines journées de randonnée avec chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme.
- ✓ L'accès illimité à l'espace bien-être insolite !
- ✓ En option un dîner montagnard dans une authentique Auberge du pays.

> DATES

Dates de départ à votre convenance entre le 8 mai et le 7 septembre 2024, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.

A partir de 2 participants.



Merci de nous donner une date de départ avec + ou - un jour de latitude.

OPTIONS :

> Pique-nique

> Dîner « Tablée montagnarde » (juillet et août uniquement)

A noter : Le dîner « Tablée montagnarde » ne peut pas être organisé les dimanches et lundis. Il sera programmé en fonction des disponibilités à l'Auberge au moment de la réservation, uniquement en juillet et août.

> " SOINS INDIVIDUELS " : à réserver à l'inscription

> LE PRIX COMPREND

L'hébergement en gîte 3 épis,

La demi-pension avec dîners gourmands et petits déjeuners couleurs locales,

La tisane après le dîner,

L'accès illimité à l'espace Bien-être,

Le carnet de randonnée complet avec : topoguide, cartes, feuille de route, livret culturel, etc.

La mise à disposition de l'appli « Roadbook » avec les cartes numériques, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel ; ou traces GPS (format .gpx) pour votre appareil,

La taxe de séjour.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

Les pique-niques,

Les boissons,

Les éventuelles options : dîner montagnard, pique-niques et soins individuels,

Les transferts aux points de départ des randonnées et à l'auberge (si vous avez pris cette option),

Les assurances,

Les frais d'inscription, de traitement prioritaire et les frais d'envoi à l'étranger

> ACCUEIL / DISPERSION




Le jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte à 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).
Parking privé gratuit devant le gîte.

Dans l'après-midi le jour 04.

Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner mais vous pourrez revenir au gîte pour vous doucher après la randonnée.

> NIVEAU

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. Deux itinéraires vous sont proposés, du niveau 1 jusqu'au niveau 4.

| | | | |
|--|-------------------------|-------------|-------------|
|  | Dénivelé moyen : 550m | Mini : 190m | Maxi : 900m |
| | Longueur moyenne : 11km | Mini : 7km | Maxi : 15km |
| | Horaire moyen : 4h30 | Mini : 2h30 | Maxi : 6h |

> HEBERGEMENTS

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du 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 draps et serviette de toilette) à 2. Possibilité de chambre individuelle avec supplément, selon disponibilité au moment de la réservation.

> RESTAURATION

Grâce aux talents du chef, vous aurez l'occasion de passer un séjour riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité, il vous sera concocter des menus sains, au rythme des saisons et des producteurs locaux. Vous découvrirez des 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. En petit plus, chaque soir, découvrez une infusion bio « 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)

À l'Auberge du Pays (en option) : repas montagnard dans un cadre des plus authentique. L'occasion de goûter à une spécialité locale parfumée au Bleu du Vercors. Uniquement pendant les vacances scolaires, fermé les dimanches et lundis soirs. Sous réserve des jours d'ouverture de l'établissement.

> REPAS DE MIDI

Pique-niques (en option)

Le 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.

> ESPACE BIEN-ETRE

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 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 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.

LES SOINS INDIVIDUELS

(EN OPTION)

À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de randonnée, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

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 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.

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.

>TRANSFERTS INTERNES



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

>TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

>ACCES

Accès voiture : Coordonnée N 45°08'45² et E 005°32'43²

* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. 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 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 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 alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinistere.fr

Accès Train + Bus :

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** (ligne régulière Transisère).

Retour voiture :

Itinéraire inverse de celui de l'aller



Retour Bus + Train :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

> DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 pour 5 personnes). Celui-ci comporte le pas à pas (road book), la feuille de route et les cartes tracées ou carto-guide (suivant parcours).

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 !

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 (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts 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

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 à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste 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 d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid 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'ennemie 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 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.
- 3 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante et thermique.
- 1 veste 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 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).
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum). Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir



dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands.

- des vivres de course.
- 1 couteau de poche.
- 1 boîte hermétique et 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques si vous les commandez.
- 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 voyage).
- 1 drap de bain.
- papier toilette
- crème solaire + écran labial.
- 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.
- 1 tire-tiques
- 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.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).



Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au 05 32 09 21 81.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

