DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

# Les plus beaux sentiers et sommets du Vercors

## *PRESENTATION*

Séjour en étoile accompagné
7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

Le Vercors « Pays des Quatre Montagnes » est un plateau ressourçant où l'air sent bon la résine des épicéas. Ses 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 d'observer 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 !



Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

# PROGRAMME

## JOUR 01 : ACCUEIL À MÉAUDRE

Arrivée au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h.
Dîner et présentation du séjour.

## JOUR 02 : LE BEC DE L'ORIENT

Une journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromages et autres douceurs locales. Nous voilà fin prêts pour notre première randonnée ! Pour nous mettre en jambes, **cap sur les crêtes qui bordent le plateau Autrans**. Notre sentier se faufile dans une belle forêt d'épicéas, luxuriante et typique des Préalpes. La suite est une pure merveille : par une ligne des crêtes, nous cheminons du **Pas de la Clé** au **Bec de l'Orient** où la Chartreuse et la vallée de l'Isère se dévoilent. Notre guide nous contera l'histoire de ces « pas » qui permettaient jadis de faire passer les grumes de bois dans la vallée pour la construction de la flotte de Louis XIV. Pause champêtre aux abords de Nave, agréable prairie envahie par les épilobes folles et les framboisiers sauvages.

*De retour dans notre « camp de base » : moment de détente apprécié dans l'espace bien-être (accès illimité) situé au cœur du jardin fleuri du gîte-hôtel.*

### Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 14 km - Dénivelée : + 550 m, - 550 m - Horaire : 5 h

## JOUR 03 : LE PROMONTOIRE DU MOUCHEROTTE

Aujourd'hui nous gagnons l'un des sommets emblématiques du Pays des Quatre Montagnes. Du haut de ses 1 901 m d'altitude, **le Moucherotte** s'érige tel un promontoire rocheux veillant sur les vallées environnantes. Il marque le début de cette impressionnante chaîne de crêtes qui court du nord au sud sur près de 60 km, conférant ainsi au Vercors une allure de « Dolomites à la française ». Avec l'altitude, la végétation se fait plus rase et laisse place à de vaste plateaux élancés de toute beauté. D'ici, nous aurons **un point de vue imprenable sur l'ensemble du Vercors.** Nous pourrons alors énumérer ses nombreux sommets et évoquer l'histoire des 7 pays qui le composent.

*Le combo gagnant d'après randonnée : détente musculaire dans le bain nordique en cèdre rouge ou dans le sauna. Puis réhydratation autour d'une bière fraîche de notre brasseur local* :)

## Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 11 km - Dénivelée : + 650 m, - 650 m - Horaire : 5 h

## JOUR 04 : LES BALCONS DE LA BOURNE

Notre guide nous mène à la découverte d'un Vercors plus confidentiel, à travers d'anciens hameaux et des sentiers oubliés par le temps. En marche pour le **hameau du Méaudret**, nous évoquons la vie d'antan et des habitants ayant façonné les merveilleux paysages ouverts du Vercors à travers l'agriculture et la sylviculture. Les vieilles bâtisses couvertes de lauzes témoignent de ce passé rural et paysan. Nous filons ensuite sur un superbe sentier en balcon surplombant les **mythiques Gorges de la Bourne**. Quel changement de décor ! Enfin, nous gagnons le **Gros Martel (1 556 m),** ce sommet au nom plutôt rustique nous relèvera une vue dégagée sur l'esthétique arête du Gerbier dominée par le Roc Cornafion.

*Au gîte-hôtel : piochez un livre dans la bibliothèque du salon boisé ou offrez-vous un instant de pur détente grâce à un modelage bien-être (en option).*

## Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 12 km - Dénivelée : + 680 m, - 680 m - Horaire : 5 h

## JOUR 05 : LA RÉSERVE NATURELLE DES HAUTS PLATEAUX

Nous poursuivons nos aventures avec l'un des joyaux du Vercors : **la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux,** un véritable écrin de nature protégé aux ambiances uniques ! Sous les Rochers de la Balme, nous abordons un dédale des sentiers témoin de la Résistance pendant la Seconde Guerre mondiale. Nous pousserons la porte de la charmante **cabane de Carrette**, une ancienne bergerie restaurée et transformée en refuge non gardé, nichée dans sa jolie clairière fleurie. Au Grand Pot, nous poursuivons notre ascension pour atteindre le **Pas Ernadant.** Ici, perchés à 1 833 m d'altitude **c'est un véritable coup de cœur** : une vue plongeante s'ouvre sur le Trièves et les crêtes orientales du massif. En récompense de nos efforts, la Grande Moucherolle (2 384 m) nous offre son plus beau portrait !

*Après notre randonnée : tandis que certains apprécieront une douce sieste dans le filet de détente, d'autres pourront lancer une partie de Mölky ou se défier autour d'un jeu de société.*

## Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 15 km - Dénivelée : + 700 m, - 700 m - Horaire : 5 à 6 h

## JOUR 06 : L'ALPAGE ET LES CRÊTES DE LA MOLIÈRE

Pour cette dernière sortie, le Vercors nous offre l'immensité de la chaine des Alpes sur un plateau ! Après une ascension sportive par les chemins bucoliques d'Autrans, nous gagnons notre premier objectif au cœur de l'un des plus beaux alpages du Vercors : **la Molière**. Ici, nous serons bercés par le tintement des clarines des génisses en estive, elles partagent cet espace unique avec les marmottes malicieuses. Les crêtes dominant l'alpage nous régalent avec leurs points de vue panoramiques. D'Ouest en Est : la Chartreuse, le Mont Blanc, Belledonne, les Écrins et le Dévoluy nous donnent l'inspiration pour nos prochains treks !

*Au terme de notre journée : visite libre des fermes avoisinantes, producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale. Pour le repas du soir, le chef cuisinier Dédé vous prépare son dessert signature !*

### Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 13 km - Dénivelée : + 790 m, - 790 m - Horaire : 5 à 6 h

## JOUR 07 : DÉPART

Petit-déjeuner complet puis dispersion.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué 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 !

**Il existe aussi une Formule « Escapade » sur 4 jours et 3 nuits : demandez-nous le programme !**



Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

# VOS INSTANTS "BIEN-ÊTRE"

## L'ESPACE BIEN-ÊTRE & LES SOINS

**>>> L'ESPACE BIEN-ÊTRE :**
**LE SAUNA PANORAMIQUE :**
Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar canadien et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature…
Notre recommandation : alternez avec une douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !
**Bienfaits** : Ce sont les populations nordiques 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 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 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.



Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Arrivée le **jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte-hôtel à Méaudre.**
L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

### Arrivée en voiture

- **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.

### Covoiturage

Pensez au covoiturage avec blablacar.

### Arrivée en train

**Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.**
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).
Infos horaires et tarifs bus : cliquez ici.

### Arrivée en train

**Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.**
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).
Infos horaires et tarifs bus : cliquez ici.

## DISPERSION

**Le jour 07 après le petit-déjeuner, à Méaudre.**

### Retour en train et bus

Par les bus réguliers “CARS RÉGION” : lignes **T66** et **T64**.
Méaudre 07 h 47 - Grenoble 09 h 00
Méaudre 10 h 32 - Grenoble 11 h 45

## NIVEAU

Parcours vallonnés sur sentiers de montagne variés.

### Niveau Physique

**Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :**
Dénivelée moyenne : 680 m  Maximum : 790 m
Longueur moyenne : 13 km  Maximum : 15 km
Horaire moyen : 5 h  Maximum : 6 h

## HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein d’un Gîte-hôtel 4 épis à Méaudre.
Cette coquette Maison de Pays vous offre tout le confort d’un hôtel associé à la convivialité d’un gîte.

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau et WC privatifs).
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),
    - 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 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.*
***Pique-nique à midi*** *: salade composée, sandwich, fromage et dessert.*
***Dîner*** *: entrée, plat et dessert (cuisine « maison » toujours !)*

## TRANSFERTS INTERNES

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.

## PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

## GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 personnes minimum et limités à 14 personnes.

## ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé d'État, spécialiste du Vercors.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**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 courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en polaire chaude ou une doudoune.

- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

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 ou la doudoune est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos 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.

**Dans votre sac pour la journée :**

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 gobelet, 1 boîte hermétique type *Tupperware* (pour une portion de salade).
- 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 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.
- 1 sur-sac pour le protéger de la pluie + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur)
- Éventuellement : 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

**Votre bagage complet** (liste à adapter suivant la saison) **:**

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 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 ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré 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.
- Vos sous-vêtements.
- 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.
- 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 !
- Votre jeu de société préféré si vous souhaitez partager un moment convivial après le dîner.
- 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.

# DATES ET PRIX

## TARIFS 2025

Séjour du dimanche au samedi*, départs tous les dimanches du début mai à fin septembre 2025. Tarif sur la base de la chambre triple. Chambre à 2 en option.

* Séjour du 21 au 27/06/25 : départ du samedi au vendredi
* Séjour du 01 au 07/09/25 : départ du lundi au dimanche

## OPTIONS

**Supplément chambre à 2 (couple ou lits séparés) :** + 50 € / pers.
**Supplément Chambre individuelle** avec lit 1 place (selon les disponibilités) : + 245 € sur la base du tarif de la chambre de 3.

**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.

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire :
  - 30 minutes : 62 €
  - 45 minutes : 79 €
- Shiatsu :
  - 45 minutes : 79 €

## Hébergement avant ou après votre randonnée

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

- ½ pension en chambre partagée : 85 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 110 € / pers.

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement selon la formule de chambre choisie.
- La pension complète.
- La tisane après le repas.

- L’encadrement en randonnée.
- L’accès libre et illimité à l'espace bien-être.
- La taxe de séjour.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les soins individuels proposés en option,
- Les assurances
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour.

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DÉCOUVREZ LE VERCORS !

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

***Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !***

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).
En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.
Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

***Le Parc naturel régional du Vercors***
Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.
Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr**.**

***Et si on parlait climat ?***
À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

***Vercors rime avec "outdoor"***
Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les

disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

*Après le sport, le réconfort ?*

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

*Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?*

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomicorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomicoriens** !

*La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?*

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le Musée de la Résistance et le Mémorial de la Résistance à Vassieux-en-Vercors
- Sur le site du Parc du Vercors

**Quelques idées de visites :**

- La Grotte de Choranche - Choranche
- La Maison du patrimoine - Villard-de-Lans