

Vercors en famille : Grandes aventures pour petits explorateurs



PRESENTATION

Randonnée et multi-activités en famille

6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité et 1 nuit en auberge d'alpage

AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

On range les cartables, le réveil ne sonne plus : les vacances d'été sont là !

Pour l'occasion, nous vous avons concocté un séjour familial pour ravir petits et grands aventuriers.

Le Vercors, premier massif des Préalpes, vous permettra d'initier les enfants aux plaisirs de la montagne sous toutes ses facettes. Chaque jour, vous choisissez votre activité pour explorer le massif. Contempler les sommets, s'orienter sur une carte, se dépenser dans l'eau, s'amuser dans les arbres : les activités ludiques ne manquent pas !

En fin de journée, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte. Vous vous sentirez ici comme à la maison ! La cuisine à base de saveurs locales, pleine de gourmandises réglera les papilles des enfants. Les parents apprécieront une pause détente insolite dans l'espace bien-être 100 % au naturel.

Le dernier soir, vous gagnez de l'altitude pour une expérience unique : une nuit magique en refuge au cœur de l'alpage ! Les enfants trouveront-ils la réponse à cette grande question locale « Mais combien de génisses peut-il bien y avoir sur l'immense alpage de la Molière ? »

PROGRAMME

JOUR 01 : ACCUEIL À MÉAUDRE

Accueil à partir de 14 h au gîte-hôtel, dans une jolie maison de pays nichée dans les hameaux de Méaudre. Votre hôte vous installe dans votre chambre tout confort. Allez hop ! Vous posez vos valises et allez vous dégourdir les jambes en allant visiter la ferme des Colibris située en face, à l'heure de la traite des vaches. Autre possibilité : vous rendre à Autrans pour dévaler les pentes avec la Speed-luge, sensations garanties !

Hébergement en gîte-hôtel (4 épis), table d'hôte et espace bien-être, pour 4 nuits.

JOURS 02 À 04 : LES P'TITS EXPLORATEURS À LA CARTE !

Chaque journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner couleurs locales avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays et fromages de la ferme. Et maintenant Dame Nature vous attend pour des aventures en famille ! **Votre programme s'assemble à la carte au gré des envies pour découvrir la montagne sous toutes ses facettes.** Après ces journées bien remplies, il faudra récompenser les efforts de la petite troupe : flâneries dans le jardin du gîte (avec espace détente en extérieur !) puis dîner "miam-miam" à la table conviviale de la maison.

Activité A : Rand'orientation - Le Farceur de Méaudre

Votre petite tribu a-t-elle le sens de l'orientation ? Boussole en poche, partez à la découverte des hameaux et sentiers lauzés du village grâce à cette « rand'orientation ». Retrouvez les boîtes cachées et répondez aux énigmes concoctées par nos soins !

Dénivelée + 300 m, - 300 m - Longueur : 12 km - Horaire : 5 h

Activité B : Randonnées et gambades en montagne, avec carnet de randonnée complet.

- **Cap au Vert !** Au menu du jour : 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.
Dénivelée : entre + 250 m et 400 m (D- idem) - Longueur : 7 km à 13 km - Horaire : 3 h à 5 h 30
- **Face aux Alpes !** Randonnée sur les alpages des Lans pour rejoindre les falaises orientales du massifs offrant une vue imprenable sur la chaînes des Alpes et quelques 1 700m plus bas la ville de Grenoble ; capitale des Alpes.
Dénivelée : 550 m (D- idem) - Longueur : 10,5 km - Horaire : 4 h 30 à 5 h
- **Vallon sauvage ...** Direction Villard de Lans pour le vallon de la Fauge et le Pont de l'Amour. On dit que le Vercors ressemble à une forteresse imprenable. Cette image prend tout son sens lorsque

vous levez les yeux pour observer la grande barrière orientale du massif ! Puis flânerie dans les rues piétonnes de Villard de Lans : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine.
Dénivelée + 370 m à 900 m (D- idem) - Longueur : 7,5 km à 12 km - Horaire : 3 h à 5 h

Activité C : Sensations sportives avec une sélection des meilleures activités du Vercors à pratiquer bien encadrés par un guide et adaptées aux enfants ! Vous choisissez une ou plusieurs activités parmi les suivantes (en option sur réservation):

- **Spéléologie** (3 h, à partir de 6 ans) : quel est le point commun entre le Vercors et le gruyère ? Il y a des trous partout ! S'il existe le monde du dessus à la lumière du jour, il existe dans ce massif karstique tout un univers du dessous : c'est le paradis des spéléologues. Vous explorez les merveilles souterraines : cavités, labyrinthes, rivières, tunnels. Ici l'échelle du temps se mesure sur les stalactites et stalagmites (mais au fait, lequel monte et lequel descend ?).
- **Accrobranche** (2 h, à partir de 6 ans) : 110 ateliers dont 15 tyroliennes répartis sur 5 parcours. Voilà de quoi crapahuter dans les hauteurs et jouer avec les arbres. Bonne humeur garantie !
- **Escalade** (3 h, à partir de 6 ans) : une autre approche de la montagne en harmonie avec la nature, les enfants adoreront grimper avec les conseils experts du guide !
- **Canyoning** (3 h à 4 h selon le site, à partir de 12 ans, ados sportifs pesant au moins 35 kg) : c'est notre meilleure activité pour se mettre au frais l'été ! Les sites du Vercors sont magnifiques et tellement rigolos : toboggans naturels, sauts, passages de grotte, tyroliennes ...

Activité D : Visite à la ferme (en option sur réservation) !

Un rendez-vous incontournable avec une visite de la **Ferme des Marmottes** entre 15 h et 17 h 30 (mardi ou vendredi). L'occasion pour les enfants de s'approcher, toucher, caresser les animaux et même donner le biberon aux petits veaux. Place ensuite au goûter à la ferme où les parents retrouveront à coup sûr odeurs et plaisirs d'enfance...

Activité E : Escape Game « Les Loups du Vercors » (en option sur réservation).

A travers une aventure ludique en pleine nature, partez sur la trace des loups ! Vous serez guidés dans cette quête par un **accompagnateur en montagne spécialiste de la faune locale**, il partagera avec vous ses connaissances sur cet animal mystérieux qui n'aura plus aucun secret pour les enfants ... identification des traces, vie de la meute, reconnaissance des différentes espèces, etc. **Jeu, partage et découverte** seront au cœur de cette sortie originale !

Sortie de 2h30 environ avec 1 accompagnateur en montagne dédié exclusivement à votre tribu.

JOUR 05 : EN ROUTE POUR L'ALPAGE !

Une petite aventure en famille : munis de vos affaires réduites pour la nuit, vous partez randonner depuis Méaudre jusqu'à l'alpage de la Molière et ses quelques 300 génisses en estive. Tendez l'oreille et écoutez le chant des marmottes, elles sifflent pour accueillir les enfants ! En récompense : le mont Blanc à portée de main. Ce sera aussi l'occasion de faire connaissance avec les sommets emblématiques de la chaîne des Alpes. Vous êtes accueillis à l'auberge d'alpage label « Panda » par le berger. La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde vers le ciel pour contempler les étoiles du ciel d'été.

Dénivelée : + 700 m; - 250 m - Longueur : 9 km - Horaire : 4 h à 5 h

Hébergement en gîte ou refuge d'alpage, en dortoir, sanitaires communs.

Prévoir un drap-sac ainsi qu'une serviette de toilette.

JOUR 06 : RÉVEIL FACE AUX ALPES

Après une nuit au cœur de l'alpage à 1 600 m d'altitude, chocolat chaud (ou café !) en main, un doux lever de soleil sur la chaîne alpine réjouira ceux qui se réveillent à l'aube. Absolument magique... Vous prenez le chemin de la descente en direction de la vallée. Halte près des tremplins olympiques de saut à ski d'Autrans où les jeunes skieurs du pays s'entraînent pendant l'été sur le tremplin de 54 m !

Dénivelée : + 200 ; - 680 m - Longueur : de 9,5 km - Horaire : 4 h

Retour à Méaudre. Douche et fin de séjour dans l'après-midi.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

- Il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des activités et des itinéraires de randonnée. Pour les activités C : le temps de trajet peut aller jusqu'à 30 min et une marche d'approche pourra être nécessaire.
- **L'ordre et le jour des activités en option seront définis en fonction des disponibilités au moment de la réservation.** En cas d'annulation de votre part (sur place ou avant votre arrivée), des frais s'appliqueront. Ces activités sont organisées en collaboration avec nos partenaires.
- Les activités possibles à proximité et hors programme restent à votre charge : piscine, visite de grottes (Choranche, La Luire...), mini-golf, patinoire, bowling, Speed-luge, salle de trampoline, etc.

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 !

VOS INSTANTS BIEN-ÊTRE

L'ESPACE BIEN-ÊTRE ET LES SOINS

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...

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 raquette, 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.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 entre 14 h et 19 h au hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au coeur du village, mais à 2 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez le **04 76 95 23 51**.

Arrivée en voiture

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

* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point de Sassenage, commence 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 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.itinisere.fr.

Arrivée en train et bus

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

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

DISPERSION

Le jour 06 dans l'après-midi après la randonnée. De retour au gîte, vous pourrez vous doucher avant de reprendre la route.

Hébergement après la randonnée (J06) :

Si vous désirez prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir OPTIONS).

NIVEAU

Niveau Physique

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. 2 itinéraires vous sont proposés, de niveau 1 au niveau 3.

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5 :

Jusqu'à 4 heures de marche.

Itinéraire vallonné ou sentiers avec dénivelées jusqu'à 400 m en montée et/ou en descente.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

3 à 5 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 400 à 600 m en montée et/ou en descente

Dénivelée moyenne : 625 m Maximum : 750 m

Longueur moyenne : 12,5 km Maximum : 14,5 km

Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

Activités sportives en option (Activités C) :

Ces activités de pleine nature sont proposées en niveau initiation, elles requièrent cependant un minimum de condition physique. Ces activités sont encadrées par des moniteurs diplômés d'État.

Les parents accompagnent les enfants pour ces activités.

Pour le canyoning : à partir de 12 ans, pour ados sportifs, pesant au moins 35 kg. Il est impératif de savoir nager. L'accès au canyon nécessite une marche d'approche.

HEBERGEMENT

4 nuits en chambre et 1 nuit en dortoir.

JOURS 01 à 04 : vous serez accueilli(e)s 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 hébergés en **chambre familiale**, calme et confortable de 2 à 4 lits (avec lit superposés), selon vos souhaits et les disponibilités au moment de la réservation. Les chambres disposent toutes d'une salle d'eau et d'un cabinet de toilettes. Les draps de lit sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette. Pensez à apporter votre **drap de bain pour l'espace bien-être**.

JOUR 05 : 1 nuit en refuge ou chalet d'alpage, en dortoir partagé. **Prévoir 1 drap-sac et 1 serviette de toilette compact**. Les sanitaires sont communs, douche ou lavabo pour la toilette selon choix du refuge.

REPAS

Dîners et petits déjeuners (formule ½ pension) servis chauds, inclus dans votre formule de séjour.

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 de buffet sucré-salé, très complet et adapté à des journées en plein air.

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

Pique-nique (en option) : ne sont pas inclus dans le prix du séjour.

Pour plus de tranquillité, nous vous conseillons d'opter pour l'option pique-nique (voir options). Les panier-repas fournis sont complets et équilibrés, vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwichs aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert.

Pour les petites faims :

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires. Les trajets sont courts (5 à 15 min environ) et permettent de profiter pleinement des plus belles randonnées du Vercors ou de se rendre au point de départ des activités en option.

PORTAGE DES BAGAGES

Jours 01 à 04 : rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Jours 05 et 06 : pour profiter au mieux du cadre montagnard, nous vous proposons 2 jours de randonnée avec une nuit en refuge d'alpage ; vous devrez donc porter vos affaires réduites pour la nuit.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

Enfants à partir de 6 ans.

DOSSIER DE RANDONNEE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **cahier de randonnée complet** (1 par groupe). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :

- Les informations pour votre arrivée le 1^{er} jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc.),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de randonnée (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé (Open Topo Map),
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.

Dossier de randonnée complet supplémentaire :

+ 65 € le dossier.

Inscription tardive :

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement et donc remis sur place. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation).

Vos randonnées sur votre mobile : [mon appli Roadbook!](#)

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

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.

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. 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 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 vêtue 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 (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 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.
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 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.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 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 ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalonn imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des 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).
- 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 (J01 à J04). Dans la chambre, vous

trouvez une serviette de toilette pour la douche.

- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons 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.

Pour la nuit au refuge (J05) :

- 1 drap-sac : vous n'avez pas besoin de prévoir un duvet car les couvertures sont fournies.
- 1 serviette de toilette compact.
- Votre trousse de toilette réduite.
- Votre change pour la nuit ainsi qu'une paire de chaussons.

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.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.

Équipement spécifique pour les options sportives, le matériel technique étant fourni :

- Spéléologie : vêtements chauds hauts et bas, une bonne paire de chaussures de randonnée ne craignant pas d'être boueuses.
- Canyoning : serviette et maillot de bain, une paire de baskets qui ne craint pas l'eau.
- Escalade : tenue de sport adaptée et confortable, lunettes de soleil et baskets.
- Accrobranche : une bonne paire de baskets.

Et puis :

- Une dose de bonne humeur !
- 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

DATES ET PRIX

Départ tous les jours entre le 15 juin et le 06 septembre 2024 en fonction des disponibilités au moment de la réservation.

OPTIONS GÉNÉRALES :

Pique-nique 5 jours :

- Adultes : + 60 € / personne
- Enfants de 6 à 11 ans : + 46 € / enfant (portions enfant)

Soins individuels au gîte-hôtel :

- Modelage bien-être 45 min : + 79 € / pers.
- Modelage bien-être 30 min : + 62 € / pers.
- Réflexologie plantaire 45 min : + 79 € / pers.
- Réflexologie plantaire 30 min : + 62 € / pers.

Hébergement après le séjour, au gîte-hôtel, en ½ pension :

- Adulte : + 83 € / personne
- Enfants de 6 à 11 ans : + 54 € / enfant

ACTIVITÉS OPTIONNELLES :

Les activités sont placées par nos soins dans votre programme en fonction des disponibilités au moment de l'inscription (à réserver à l'avance obligatoirement).

Activités C :

- Découverte spéléologie (3 h, à partir de 6 ans, matin ou après-midi) :
 - 60 € / adulte
 - 50 € / enfant (-12 ans)
- Découverte canyoning (3 h à 4h selon le site choisi, matin ou après-midi, activité proposée aux **ados sportifs à partir de 12ans, pesant au moins 35 kg, savoir nager est un impératif**) :

- 60 € / adulte
- Initiation à l'escalade (3 h, à partir de 6 ans, les mardis, mercredis ou jeudis matin :
 - 50 € / adulte
 - 40 € / enfant (-12 ans)
- Parcours Aventure Accrobranche (2 h, à partir de 6 ans, toute la journée)
 - 22 € / adulte
 - 18 € / enfant (-12 ans)

Activité D : Visite de la Ferme des Marmottes (2 h 30, mardi ou vendredi après-midi uniquement) :

- 13 € / adulte
- 11 € / enfant

Activité E : Escape Game « Les Loups du Vercors » (2 h 30, jeu encadré par un accompagnateur en montagne dédié à votre tribu) :

- 160 € / groupe de 2 à 6 participants
- 185 € / groupe de 7 participants
- 210 € / groupe de 8 participants

MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION !

Une fois la réservation effectuée, **toute demande de modification de prestations** (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).

Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

LE PRIX COMPREND

- La coordination de votre séjour et des activités,
- L'hébergement en gîte-hôtel 4 épis et une nuit en refuge d'alpage,
- La demi-pension (dîners et petits déjeuners),
- Les taxes de séjour,
- L'accès libre à l'espace bien-être du jour 01 au jour 04,
- Le carnet de route et des fonds de cartes tracés pour l'activité randonnée,

- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques et les collations,
- Les boissons, les extras et les dépenses personnelle,
- Les transferts aux points de départ des activités,
- Les activités en option (spéléologie, escalade, accrobranche, canyoning et visites organisées)
- Draps et serviette au refuge le J05,
- Les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
- Les assurances,
- Les frais d'inscription*
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

* Les frais d'inscription sont offerts pour les enfants, la remise sera effectuée sur votre facture finale.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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.vercors.fr

www.parc-du-vercors.fr

- Parc Naturel Régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29

INFORMATIONS SUR LE VERCORS :

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !Le nom « Vercors » viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomicoriens** !

Ce n'est qu'au début du XX^{ème} siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

Relief et Climat

Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au nord et à l'ouest l'Isère, à l'est le Drac et

au sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l'Isère et la Drôme, est composé de sept pays :

- Les Quatre Montagnes au nord-est,
- Le Royans isérois au nord-ouest,
- La Gervanne au sud-ouest,
- Le Royans drômois entre Gervanne et Royans isérois,
- Le Vercors central,
- Le Diois au sud,
- Le Trièves au sud-est.

De par sa situation géographique, le Vercors subit l'influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.

Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2 086 m).

Un Parc Naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrás-Lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

Géologie

Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à -65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.

Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapiaz, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.

L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).

Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

Tourisme

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons

des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

Architecture

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

Le plus caractéristique de ces habitations vertacomicroiennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau. Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

Agriculture

La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomicroiens se sont plutôt tournés vers l'élevage, bovin au nord et ovin au sud. Les techniques se perdent peu à peu. C'est pourquoi dans les années 1990 des jeunes agriculteurs du pays des Quatre Montagnes relancent la race bovine du pays, « la Villarde » et en même temps un fromage reconnu AOC le Bleu de Vercors - Sassenage. C'est un fromage à base de lait de vache, pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et il est d'une saveur très douce.

La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais, tous les ans, depuis 1991, on célèbre la Fête de la transhumance ovine à Die. Pendant quatre jours, les villages revivent au rythme du passage des bergers et de leurs troupeaux qui serpentent à travers les drailles, chemins bordés de part et d'autre de lauzes posées verticalement.

Sylviculture

Parallèlement, on a également travaillé le bois. Mais comme il n'était pas possible de le transporter, vu le faible réseau routier et la densité de la forêt, on l'a exploité par « charbonnage » car il est plus facile à transporter du charbon que des bûches. C'est un travail dur et laborieux. Le charbon est fait à partir de

la lente combustion du hêtre. Ainsi des buttes de bûches de bois étaient faites, 8 à 10 mètres de diamètre et 3 à 4 mètres de haut. Celles-ci sont ensuite recouvertes de terre (une sorte de couvercle pour éviter le tirage). Il fallait abattre les arbres, les couper, construire la butte. La combustion d'une butte et de ses 30 tonnes de bois mettait deux à trois semaines ; un homme surveillait en permanence la combustion en perçant notamment des trous dans la carapace en terre. Les hommes vivaient donc en permanence sur les chantiers, dans des huttes en bois fabriquées par leurs soins.

Les plus beaux troncs servaient de mâts pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.

Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

Population

Au XIX^{ème} siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XX^{ème} siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

Saveurs du Vercors

Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :

C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !

C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.

Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.

De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

Résistance : le maquis du Vercors

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française réfugiée dans le massif du Vercors, véritable forteresse naturelle.

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus : A partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy.

Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis.

Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » :

Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.

En fait ce plan existe depuis mars 41. Il a jailli dans l'esprit de deux hommes fascinés par les falaises gigantesques du Vercors. Pierre Dalloz et son ami l'écrivain Jean Prévost ont l'idée de transformer le massif en "Cheval de Troie pour commandos aéroportés".

Cette idée prend corps en janvier 1943 : le Vercors interviendrait au moment d'un débarquement allié attendu en Provence et les troupes aéroportées iraient immédiatement porter le combat sur les arrières de l'ennemi. Le projet, accepté par Jean Moulin et le général Delestraint, devient le "Plan Montagnards". Il est approuvé par le général de Gaulle et les Alliés à Londres comme à Alger.

Ce Plan est mis en œuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps : Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif. Au cœur de forêts, une douzaine de camps existent. Début 1944, ils rassemblent 400 à 500 civils et militaires, souvent très jeunes, ravitaillés par une population généralement favorable, approvisionnés en armes et en médicaments par les parachutages alliés.

Le combat : Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".

Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de

troupe à l'assaut du Vercors. L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués.

Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.

Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.