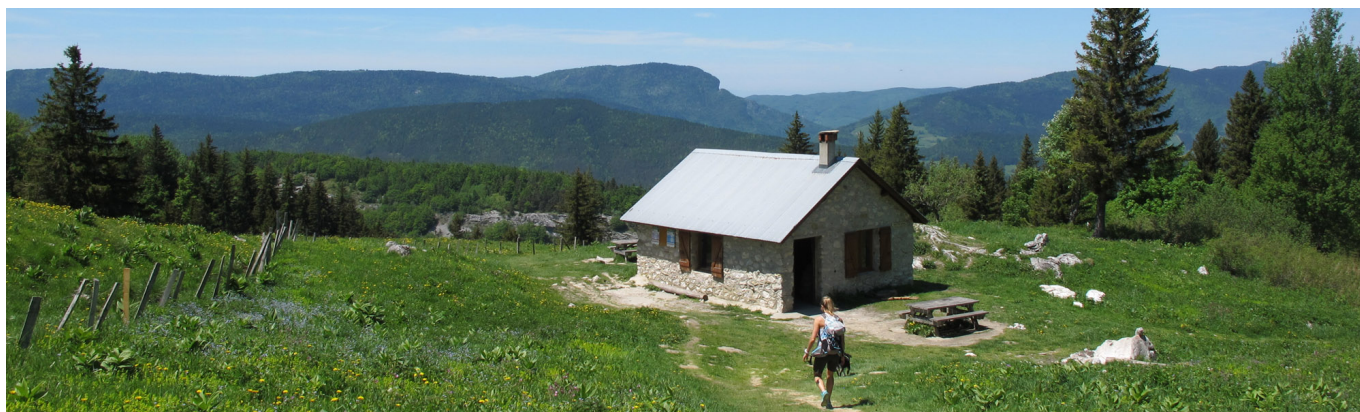


Vercors en famille : Grandes aventures pour petits explorateurs



PRESENTATION

Randonnée et multi-activités en famille

6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité et 1 nuit en Refuge 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 de tous âges (enfants dès 6 ans, ados, parents et grands-parents).

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, pédaler sur les sentiers VTT, se dépenser dans l'eau, s'amuser dans les arbres : les activités ludiques ne manquent pas ! **La base de ce séjour en famille est proposée en liberté, vous complétez votre programme au gré de vos envies grâce aux options proposées.**

En fin de journée, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte-hôtel 4 épis. 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. Nous vous installons 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. 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 d'hôte conviviale de la maison.

ACTIVITÉ A : RANDONNEES ET GAMBADES EN MONTAGNE (EN LIBERTÉ SANS ENCADREMENT) Grâce à notre appli mobile, répondez aux quizz et découvrez toutes les richesses du Vercors (faune, flore, anecdotes, etc.) ! Une façon ludique d'enrichir vos vacances et d'en apprendre plus sur la vie en montagne.

- **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 + 240 m et 455 m (D- idem) - Longueur : 8 km à 13 km - Horaire : 3 h à 5 h
- **Face aux Alpes !** Randonnée bucolique sur les alpages des Lans pour rejoindre les falaises orientales du massif offrant une vue imprenable sur la chaînes des Alpes et le sommet du Moucherotte.
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 + 400 m à 920 m (D- idem) - Longueur : 8 km à 15 km - Horaire : 3 h à 5 h 30
- **Autres propositions de randonnées dans votre topo :** les gorges du Bruyant, le bois du Claret, etc.

ACTIVITÉ B : SORTIES VTT À TRAVES LES QUATRE MONTAGNES (EN LIBERTÉ SANS ENCADREMENT - VTT NON FOURNIS) En selle, pour découvrir les trésors naturels du Vercors : les fabuleux sentiers et chemins un terrain de jeu accessible et fun pour les mini-bikers en herbe. Parcours roulants ou rythmés, à chacun son niveau !

- **P'tit tour des villages** : découvrez Autrans-Méaudre à travers ses hameaux typiques à l'architecture traditionnelle en empruntant tantôt la Voie Douce, tantôt les chemins roulants qui relient les villages. Possibilité de pique-niquer au bord de l'eau, de profiter des airs de jeux ou encore de faire une halte à la piscine.
Longueur : 20 km - Dénivelée : + 280 m ; - 280 m - Horaire : 2 h 30
- **Gève le pays « nordique »** : offrez-vous quelques tours de roues du côté d'Autrans et de ses sentiers ludiques, les forêts du vertacomoriciennes offrent un cadre fantastique pour pédaler en pleine nature.
Longueur : 25 km - Dénivelée : + 520 m ; - 520 m - Horaire : 3 h 30
- **Le Bike Park de Méaudre** : dévalez les pistes VTT de Méaudre pour une journée pleine de sensations ! Possibilité de monter avec le télésiège lors des périodes d'ouverture de la station (achat des pass journée sur place). Pour les kids déjà habitués à faire du VTT.
Longueur : 16 km - Dénivelée : + 410 m ; - 410 m - Horaire : 2 h 30
- **Envie d'autres parcours ?** À la demande, proposition d'itinéraires complémentaires (nous préciser vos souhaits et niveau à la réservation).

ACTIVITÉ C : SENSATIONS SPORTIVES AVEC ENCADREMENT (EN OPTION SUR RESERVATION)

Avec une sélection des meilleures activités du Vercors à pratiquer bien encadrés par un guide et adaptées aux enfants et aux ados. Vous choisissez une ou plusieurs activités parmi les suivantes :

- **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 A LA FERME (EN OPTION SUR RESERVATION) !

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 RESERVATION).

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 2 h 30 environ avec 1 accompagnateur en montagne dédié exclusivement à votre tribu.

JOUR 05 : EN ROUTE POUR L'ALPAGE !

Munis de vos affaires réduites pour la nuit, c'est parti pour l'ascension vers le refuge. La gardienne vous attend pour une soirée absolument magique. Les marmottes sifflent pour accueillir les enfants ! Les génisses (n'oubliez pas de les compter) partagent volontiers leurs loges au premier rang pour admirer ce spectacle incroyable de la chaîne des Alpes, avec le Mont Blanc à portée de main. La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde là-haut pour contempler les étoiles du ciel d'été et observer les étoiles filantes.

Hébergement en refuge d'alpage, en dortoir, sanitaires communs avec douche ou lavabo. Prévoir un drap-sac ainsi qu'une serviette de toilette.

Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : 9 km - Dénivelée : + 740 m ; - 175 m - Horaire : 3 h 30 à 4 h 30

Ou Longueur : 14 km - Dénivelée : + 990 m ; - 440 m - Horaire : 4 h 30 à 5 h 30

JOUR 06 : RÉVEIL FACE AUX ALPES

Après une nuit au cœur de l'estive à 1 600 m d'altitude, chocolat chaud (ou café !) en main, somptueux lever de soleil sur les montagnes réjouira ceux qui se réveillent à l'aube. Moment de quiétude absolue.

Vous prenez le chemin de la descente en direction du village. 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 !

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

Distances - Dénivelée - Temps de marche

Longueur : de 9 km - Dénivelée : + 115 ; - 670 m - Horaire : 3 à 4 h

Ou Longueur : de 11 km - Dénivelée : + 140 ; - 690 m - Horaire : 4 h

LES ENFANTS EN REDEMANDENT ?

Le Vercors est un territoire particulièrement accueillant pour les enfants. En complément des activités proposées au cours du séjour, voici quelques suggestions pour agrémenter vos vacances :

- Visite des [Grottes de Choranche](#) ou de [la Luire](#) : tout un monde souterrain à découvrir !
- [Speed Luge](#) à Autrans : dévalez le bois du Claret à bord de votre luge sur rails, sensations garanties.
- [Zip Line](#) : tyrolienne géante de 1 250 m de long avec 250 m de dénivelée pour une expérience aérienne.
- Visite des fermes avoisinantes : les [Colibris](#), le [Chatelard](#), etc.
- La [Maison du Patrimoine](#) à Villard-de-Lans : expositions sur la vie d'autrefois, les communautés paysannes, etc.
- Le musée [La Magie des Automates](#) : pour une ambiance féérique.
- Le [musée de la Préhistoire](#) (à Vassieux)
- Piscine, patinoire, salle de trampoline à l'[Espace Loisir](#) de Villard-de-Lans.

VOS INSTANTS BIEN-ÊTRE

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, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au coeur 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.

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**.

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

Ce séjour convient au plus grand nombre, aux petits comme aux grands, avec plusieurs niveaux pour les activités randonnée et/ou VTT en liberté. Vous choisissez vos itinéraires selon le niveau (découverte ou sportif), les âges et la motivation de votre tribu. Sur place, notre équipe vous conseille au jour le jour au gré des envies et de la météo.

Randonnée pédestre : niveau 1 à 3 sur une échelle de 5

Deux itinéraires vous sont proposés pour chaque secteur : niveau 1 (découverte), niveau 2 (intermédiaire) et niveau 3 (sportif). Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre motivation.

Itinéraires vallonnés et sentiers avec dénivelés, entre vastes alpages, forêts, crêtes accessibles et hameaux typiques des pays montagnards.

HEBERGEMENT

4 nuits en chambre et 1 nuit en dortoir.

JOURS 01 à 04 au « camp de base » : 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 WC. Les draps de lit sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette. Pensez à apporter votre **drap de bain pour l'espace bien-être**.

Famille de 2 personnes : chambre avec 2 lits séparés

Famille de 3 personnes : chambre triple (3 lits séparés ou 1 lit double + 1 lit individuel)

Famille de 4 personnes : 1 chambre de 4 (lits séparés dont 1 lit superposé) ou 2 chambres de 2.

JOUR 05 : 1 nuit en refuge ou chalet d'alpage, en dortoir partagé. **Prévoir 1 drap-sac et 1 serviette de toilette compact**. La location d'un drap-sac est possible : voir options. Les couvertures sont fournies. 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 » toujours !)

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.

Formule de base du séjour en liberté (sans encadrement), vous partagez les activités avec votre tribu.

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,
- 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 :

+ 80 € le dossier.

Inscription tardive :

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre cahier de route sera adressé au 1^{er} 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 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 !

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.

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 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 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.

Spécifique VTT :

- Votre VTT (location au village possible).
- 1 **casque VTT (obligatoire)**.
- 1 tenue de VTT adaptée (short, maillot, gants, cuissard, etc.).

- Nécessaire de réparation (petit matériel)

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

- Plusieurs 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 (J01 à J04). 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.

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 !
- Des jeux de société 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

Périodes et tarifs 2025

Période : du 7 mai au 30 septembre 2025.

Dates de départ de votre choix sous réserve de disponibilité des hébergements au moment de votre réservation. Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 1 jour de latitude.

Famille 2 participants, en chambre à 2 :

- 665 € / adulte
- 585 € / enfant

Famille de 3 participants, en chambre triple :

- 645 € / adulte
- 565 € / enfant

Famille de 4 participants, en chambre à 4 :

- 625 € / adulte
- 545 € / enfant

OPTIONS HÉBERGEMENT AU "CAMP DE BASE"

Hébergement pour les familles de 4 (tarif chambre à 4) : possibilité d'opter pour 2 chambres de 2 :

- En chambre à 2 : + 20 € / pers.

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.

Pique-nique 5 jours :

- Adultes : + 65 € / personne
- Enfants de 6 à 12 ans : + 55 € / enfant

Hébergement avant ou après votre randonnée

- Adulte : + 85 € / personne
- Enfants de 6 à 11 ans : + 56 € / enfant

LE PRIX COMPREND

- Un carnet d'itinéraires complet et détaillé pour l'activité randonnée pédestre et VTT, avec l'appui de notre application mobile « Roadbook ».
- La coordination de votre séjour et des activités.
- L'hébergement en gîte-hôtel 4 épis en chambre pour 4 nuits.
- 1 nuit en refuge d'alpage.
- L'accès libre à l'espace bien-être du jour 01 au jour 04.
- La demi-pension (dîners et petits déjeuners).
- Les taxes 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).
- La location des VTT pour les journées VTT et l'éventuel pass télésiège pour le Bike Park.
- Draps et serviette au refuge le J05.
- Les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
- Les assurances.
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

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).
- La location des VTT pour les journées VTT et l'éventuel pass télésiège pour le Bike Park.
- Draps et serviette au refuge le J05.
- Les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
- Les assurances.
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

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 Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomioriens** !

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