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

Réveillon l'échappée blanche en Vercors

PRESENTATION

Randonnée en raquettes, en étoile accompagnée
4 jours, 3 nuits en hôtel***, 3 jours de marche

DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

Nouvelle année, nouvelles envies ? Raquettes aux pieds, partez à la rencontre du Vercors : une manière originale de fêter le Nouvel An !

C'est dans le village d'**Autrans**, célèbre pour son domaine nordique, que vous poserez vos valises.

Une échappée montagnarde qui a le privilège de vous emmener en plein cœur de cette nature préservée, avec en prime des panoramas exceptionnels sur toutes les Alpes; des Écrins jusqu'au Mont-Blanc !
Autochtone, votre guide saura vous faire partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes.

Vous apprécierez le calme et le confort de votre hôtel *** ouvert sur la nature. Chambres douillettes, décoration soignée à l'ambiance boisée, la cheminée qui crépite... vous y êtes ?
Et pour la Saint Sylvestre ? Vous passerez une soirée conviviale autour d'un dîner de fêtes, avec animation musicale.

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

Un programme complet pour débuter l’année en beauté !

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

PROGRAMME

Jour 01 :

Accueil à Autrans à 18 h 15.
Installation à l'hôtel, dîner et présentation du programme.

Jour 02 :

Après un bon petit-déjeuner complet, remise du matériel de raquette. Nous voilà fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises, le massif de la Chartreuse le sud Jura au Nord et les montagnes Ardéchoises à l'Ouest. A nos pieds s'offre à nous une vue plongeante sur la vallée de l'Isère.

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 600 m - Longueur 12 km - Horaire : 5 h

Jour 03 :

Petit-déjeuner puis transfert sur les hauteurs d'Autrans.
Une belle journée sur les crêtes de la Molière offrant un panorama sur toutes les Alpes, du Jura à l'Oisans, et en point de mire le Mont-Blanc. Un spectacle féérique !
Pique-nique à midi.
Pour le séjour du Nouvel An, préparez-vous à une grande soirée de la St Sylvestre autour d'un dîner festif mettant en valeur les produits de Noël et du terroir vertacomicorien. Et animation musicale !

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 650 m - Longueur : 13 km - Horaire : 5 h 30

Jour 04 :

En route pour notre dernière randonnée.
Le Vercors est riche de ses forêts sauvages et multiples clairières. Celles du jour nous conduisent à travers le domaine de Gève puis débouchant sur une vue intégrale du village d'Autrans et des ses tremplins olympiques de sauts à ski de 1968 toujours en fonctionnement. En en arrière plan, se dévoile la chaîne de la Grande Moucherolle.
Dispersion à Autrans à 16 h 30.

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 200 m - Longueur : 10 km - Horaire : 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Remarques : Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, 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 !

Enneigement : Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons le séjour. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.
La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant de chaudes lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

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

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 à 18H15 sur le parking de la place du village à Autrans.

Si vous venez en voiture, vous pouvez vous rendre directement à l'hôtel du Vernay à 1 km du centre du village. Le guide vous y retrouvera à 18h45.

Hôtel Le Vernay
355, Route de Nave
38880 Autrans

L'hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.

Arrivée en voiture

Autrans se situe à 1 050 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige / chaînes).

- **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.
- **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, et continuer jusqu'à Autrans.

Covoiturage

Pensez au covoiturage avec Blablacar.

Arrivée en train et bus

Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Autrans.

Bus réguliers "CARS RÉGION" : ligne **T64** jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis **T66** jusqu'à "Autrans Place".
Achat du titre de transport à la Gare Routière (non réservable).
Infos horaires et tarifs bus : cliquez ici.
En principe T64 Grenoble 17h00 - changement Lans en Vercors pour T66 - arrivée Autrans 18h15.

DISPERSION

Le jour 4 vers 16h30 à Autrans.
Retour bus, en principe T66 Autrans 16h35 - changement Lans en Vercors pour T64 - arrivée Grenoble 17h35. À vérifier en cliquant ici.

NIVEAU

Niveau Physique

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

Dénivelée moyenne : 415 m	Maximum : 600 m
Longueur moyenne : 11 km	Maximum : 13 km
Horaire moyen : 5 h	Maximum : 5 h 30

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. La neige peut être dure ou molle, profonde ou stable. Par ailleurs, le fait de chausser une raquette au pied ajoute un poids complémentaire qui peut avoir son importance dans la gestion de l'effort.
Pour ce séjour, sachez que **l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.**

HEBERGEMENT

En hôtel ***, calme, dans un décor de carte postale. Ici, la nature s'invite partout grâce à l'engagement de vos hôtes, Maud et Dirk, pour qui l'environnement est une priorité. Inscrits dans une véritable démarche écologique, ils ont obtenu le label **« Ecolabel Européen »**. Entre amis ou en famille, vous apprécierez l'accueil chaleureux et convivial de notre équipe dans le splendide Massif du Vercors.

Chambres de 2 ou 3 personnes avec salle d'eau, ouvertes sur la nature.
Salle de restaurant aux allures de chalet avec sa cheminée et sa savoureuse cuisine du terroir.

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.
Nous pourrons également être amenés à prendre la navette du village.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, qualification raquette connaissant parfaitement le massif.

MATERIEL FOURNI

Nous vous prêtons raquettes à plaques et bâtons.
Vous devez par contre être équipé de bonnes chaussures de randonnée.

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.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 beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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

Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'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.
Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, **permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac.**
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- 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 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet
- 2 paires de gants.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type

"bouclette" qui vous évitent l'échauffement 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.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable 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 et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

OPTION : Chambre individuelle (selon disponibilité au moment de la réservation) : + 125 € / pers

LE PRIX COMPREND

- l’hébergement en hôtel 3 étoiles
- les petits-déjeuners et dîners (hors boissons)
- les pique-niques
- l'encadrement
- le prêt du matériel de raquette
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- les assurances
- les frais d'inscription
- le transport aller-retour au lieu de rendez-vous et dispersion
- les chaussures de marche pour les raquettes

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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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