

SEJOUR FAMILLE ÉTÉ 2016

RACONTE-MOI LE VERCORS EN FAMILLE

**Randonnée accompagnée en étoile
5 jours, 4 nuits, 4 jours d'activités**



Il était une fois un Parc Naturel : « Le Vercors » avec ses grottes mystérieuses, ses alpages, ses marmottes et ses habitants qui ont un drôle de nom : les Vertacomiciens ! Et si on allait l'explorer en famille !

Au programme : petites randonnées avec une nuit en alpage au milieu des génisses, découverte du monde des abeilles, des petits veaux qu'il faudra nourrir au biberon, goûter au « bar à lait ». Autant de manières de savourer ce pays délicieux... avec les yeux et le ventre !

En fin de journée, les 3 premiers soirs, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel. Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (jacuzzi chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le tout nouveau Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Un subtil mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !

Les points forts de ce séjour :

- Immersion totale dans la nature et invitation à sa protection par des mini-gestes au quotidien dans le but de s'approprier un territoire à préserver.
- Participation active à la vie de la ferme.
- Découverte passionnante et pédagogique du monde de l'apiculture, à travers la miellerie de la Prairie.
- Dimension didactique et ludique du séjour.
- Encadrement spécialisé. .

PROGRAMME

Jour 01 : Les gorges du Bruyant.

Accueil sur la place du village de Lans en Vercors à 13h 30 .

Randonnée dans un site magnifique classé, tout le long d'un torrent de montagne, enserré de jolies falaises, saute-mouton sur les passerelles. Nous traversons les vestiges d'un ancien moulin. Notre guide nous en racontera l'histoire...

Puis direction le gîte, notre camp de base.

Goûter dans la pelouse et plongeons dans le bain størvatt : le crépitement des bûches dans le foyer annonce que la température est bonne...

Dénivelée : + 300m

Longueur : 8 km

Horaire : 3h

Jour 02 : Dans le bois du Claret.

Balade jusqu'à Autrans par le tremplin olympique de saut à ski. Cette matinée sera consacrée à l'observation du monde des insectes.

Pause pique-nique.

Ensuite, visite de la ferme des Marmottes où nous participons à la traite des vaches. Les enfants auront le privilège de donner le biberon aux petits veaux.

Goûter généreux dans cette ferme avec son fameux « bar à lait ».

Retour au gîte.

Dénivelée : + 200m

Longueur : 6 km

Horaire : 3h

Jour 03 : Accueil au Rucher de la Prairie.

Ce matin, notre guide nous laisse entre les mains de Serge, apiculteur Méaudrais.

C'est avec passion qu'il nous fait partager son travail, immensément riche.

Nous découvrons les différentes étapes et travaux de l'apiculture : la récolte du miel et sa transformation, la manipulation des ruches, l'élevage des reines.

Lors de cette rencontre, petits et grands, nous pourrions « manipuler » nous-mêmes et en toute sécurité, les ruches.

Nos papilles ne seront pas en reste : elles se délecteront des différents miels... et nous partirons même avec la recette du « vrai » pain d'épice !

Pique-nique, entre nous, le long des sentiers lauzés, tout près de la Miellerie.

Après-midi libre :

- soit retour au gîte pour se reposer et profiter de l'espace détente : sauna, bain størvatt...
- soit après-midi à Autrans pour profiter de l'Aqua-loisirs avec ses fameux toboggans nautiques.

Jour 04 : La Molière à la rencontre du berger et de ses 300 génisses.

C'est une magnifique journée qui nous attend. Nous préparons notre petit sac que nous porterons avec le nécessaire pour la nuit en alpage. Petit transfert de quelques kilomètres pour faciliter cette aventure de 2 jours.

Crapahutage entre les banquettes de calcaire et leurs jardins suspendus jusqu'au « puits aux écritures ».

À notre arrivée, les marmottes nous saluent de loin ... nous ne manquerons d'apprendre à les observer avec la longue-vue et les jumelles !

Nuit inoubliable en gîte d'alpage.

Dénivelée : - 350m

Longueur : 9 km

Horaire : 4h

Jour 05 : Bellecombe et sa cascade.

Pour les plus courageux, lever tôt pour assister au spectacle du lever du soleil sur les Alpes d'où émerge le Mont Blanc. Et pour tous : rendez-vous pour un petit-déjeuner unique avec les bonnes tartines de confiture de myrtilles de Josie, dégustées face à la grande chaîne de montagnes enneigées. C'est juste magique !

Puis redescende par Bellecombe jusqu'à Autrans. Pause pique-nique à la cascade.

Et retour au gîte.

Dénivelée : + 140m

Longueur : 10 km

Horaire : 4h

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

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

ESPACE BIEN-ETRE & SOINS

L'ESPACE « BIEN-ETRE » EN ACCES LIBRE

LE FAUTEUIL SHIATSU

Après l'effort, le réconfort avec ce fauteuil qui vous relaxe et détend les zones contracturées par la pratique d'un sport.

LE SAUNA PANORAMIQUE : NOUVEAU !!

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave !

Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé aussi « jacuzzi à la norvégienne », 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 spa.

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.

COFFRET BIEN-ÊTRE pour Maman (et/ou Papa !) EN OPTION

Des soins individuels pour le plaisir des parents. Voilà une belle idée de cadeau pour agrémenter votre séjour !

À réserver à l'inscription
Horaire fixé selon votre programme de rando,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable

MODELAGE BIEN-ÊTRE : modelage sur l'ensemble du corps en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, visant la détente musculaire. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique. *Durée : 45 minutes. 62 €.*

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymph, transit). *Durée : 45 minutes. 60 €.*

MODELAGE DOS & TÊTE : C'est principalement dans le dos, les épaules et la nuque que siègent les tensions musculaires liées au stress. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. *Durée : 30 minutes. 45 €.*

RELAXATION AUX PIERRES CHAUDES : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. *Durée : 45 minutes. 65 €.*

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE : une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. Des pressions rythmées sur les différentes zones réflexes de la voûte plantaire 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. 30 minutes : 45 €. 45 minutes : 60 €

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

À 13h30 sur la place du village de Lans en Vercors (38250).

Accès voiture :

* **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48, à la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, au rond point de Jaume, prendre à gauche direction centre du village de Lans en Vercors.

* **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Jusqu'à Villard de Lans. Suivez ensuite la direction de Grenoble, Lans en Vercors par la D531. Au rond point de Jaume, prendre à droite direction centre du village de Lans en Vercors.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année. Nous vous conseillons alors de rejoindre Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.

Info Routes au 08 92 69 19 77.

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Lans en Vercors**.

Train / TGV pour Grenoble : horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus régulier pour Lans en Vercors (ligne 5100 ou 5110). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF.

Horaires à titre d'exemple du bus Transisere : Grenoble 12h30 – Lans en Vercors 13h15

Ce bus est direct ; Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2015 : 5,90 € le trajet).

DISPERSION

En milieu d'après-midi le jour 05 à Méaudre (38112).

Retour voiture : Coordonnée N 45°08'45² et E 005°32'43²
Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Bus + Train : Bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus pour Grenoble (ligne 5120 puis 5110) .

Horaires à titre d'exemple : Méaudre 17h27 - Grenoble 18h54

Horaires disponibles auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr.

Train / TGV au départ de Grenoble : horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Hébergement avant et après la randonnée

Nous consulter.

NIVEAU

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5 :

3 à 4 heures de marche

Itinéraire vallonné de 10 à 15 km

Ou sentiers avec dénivelés de 200 à 400 m en montée et/ou en descente

Votre randonnée :

Randonnée sans difficulté technique, pour marcheurs débutants. Programme spécialement conçu pour des vacances en famille.

Dénivelée moyenne : 250 m

Maximum : 350 m

Longueur moyenne : 7,5 km

Maximum : 9 km

Horaires moyen : 3 h

Maximum : 4 h

HEBERGEMENT

3 nuits en gîte confortable (chambre de 2, 3 ou 4 personnes),

1 nuit en refuge ou chalet d'alpage (dortoir)

Les 3 premières nuits se passent au Gîte-hôtel(3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture 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

Pique-Nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert

Dîner : Plat, Entrée et Dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

TRANSFERTS INTERNES

De Jour 01 au jour 03 : vous effectuez les transferts avec votre propre véhicule.

PORTAGE DES BAGAGES

Jour 01 au 03 : Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

Jour 04 et 05 : 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 pour la nuit.

GROUPE

6 à 12 personnes. Enfant à partir de 6 ans.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé les Jours 1,2, 4 et 5.

Apiculteur la matinée du Jour 3.

Après-libre le Jour 3.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et 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'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),

- tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape ou si vous avez opté pour la remise en forme).
- 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 tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale, pour vos affaires de la journée + pour la nuit en refuge. Il est bien que chaque enfant possède son propre petit sac à dos.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- **1 drap-sac (« sac à viande ») pour la nuit en refuge.**
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- des vivres de courses.
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques,
- 1 couteau de poche.
- des vivres de courses.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

Et puis

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !
- 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	PRIX par personne
Du 04 au 08 juillet 2016 Du 11 au 15 juillet 2016 Du 18 au 22 juillet 2016 Du 01 au 05 août 2016 Du 08 au 12 août 2016 Du 15 au 19 août 2016 Du 22 au 26 août 2016	499 € enfant de 6 à 11 ans 575 € adulte et enfant > 12 ans

OPTIONS :

Suppl. chambre individuelle (3 premières nuits-impossible lors de la nuit en refuge) : 75 €/pers

Supplément ½ pension la veille et/ou en fin de séjour :

à partir de + 58,51 € / adulte et + 44 € / enfant de 6 à 11 ans en chambre de 3

à partir de + 64,51 € / adulte et + 48 € / enfant de 6 à 11 ans en chambre de 2

Option " SOINS INDIVIDUELS " :

Un Modelage Bien-être aux huiles essentielles sur l'ensemble du corps (45 minutes) 62 €

Un Modelage Bien-être aux huiles essentielles Dos & Tête (30 minutes) 45 €

Un Shiatsu (45 minutes) 60 €

Une Relaxation aux pierres chaudes (45 minutes) 65 €

Une séance de Réflexologie plantaire : 30 minutes > 45 €

ou 45 minutes > 60 €

À réserver à l'inscription ; horaire fixé selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension du J1 pour le dîner au J5 après le pique-nique,
- les pique-niques de midi de J2 à J5,
- les transferts au programme pour la nuit en alpage,
- le goûter à la ferme et les goûters au gîte,
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne pour les randonnées,
- l'accueil et la découverte de la miellerie.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- le transport des bagages pour l'étape au gîte d'alpage,
- le drap-sac pour la nuit en gîte d'alpage,
- les petites approches en voiture pour le départ des randonnées,
- les éventuelles activités de l'après-midi libre du J4 (Aqualoisirs...),
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour.
- les assurances et frais éventuels

POUR EN SAVOIR PLUS

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.pnr-vercors.fr www.vertacoo.com
www.planete-vercors.com www.vercors.com
- Parc 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 Vertacomicori. 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 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc Est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284 m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086 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 Lapias, 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 de 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 développé la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2000 mètres de dénivelés positifs. 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 vertacomiciennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement la chaume était utilisée. 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 vertacomiciens 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 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 mât 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.

Remonté 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 raviolos 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 Vercoulaine, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, le 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 oeuvre 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 coeur 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. A 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.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les événements garantis sont :

- **Maladie, accident ou décès**
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés **du fait de l'employeur**

- Vol de la carte d'identité, du passeport

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- **les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,**
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- **les frais médicaux complémentaires à l'étranger,**
- **l'assistance en cas de décès,**
- **l'avance sur caution pénale à l'étranger,**
- **la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,**
- **l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,**
- **l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,**

- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : **Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex**

Assurance responsabilité civile professionnelle : **MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex**