



Fiche Technique

Le Vercors en ski de fond

Dans le Vercors, le "Pays des Quatre Montagnes" est un vaste plateau aux airs de Scandinavie, idéal pour la pratique du ski de fond. À peine quelques foulées et vous êtes séduit par la variété des paysages et des sites.

On ne compte plus les kilomètres tracés entre les villages d'Autrans, Méaudre, Villard et bien d'autres... C'est un dédale de pistes magnifiques à travers alpages, sous-bois, parfois hameaux de pays, vallons et bien sûr le fond de crêtes offrant de splendides panoramas alpins.

Au gré de ces itinéraires à ski, votre guide vous fait partager la passion de son pays et vous conte les secrets de nos montagnes.

Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour de la piste, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse ?

Le soir, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre insolite Espace Bien-être 100 % au naturel. Une expérience unique !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Accueil à votre gîte, à Méaudre, entre 17h et 19h30. Dîner puis présentation du séjour.

Jour 2 : Plaine du Méaudret / Petit Bois

Une journée en plein air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Nous voilà d'attaque pour notre première journée de ski !

Remise du matériel et premières glisses sur la neige dans la plaine du Méaudret. C'est l'occasion de peaufiner les bases du ski comme le freinage, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé pour profiter pleinement de l'évasion.

Pique-nique à midi.

Après-midi : ski découverte autour du "Petit Bois".

Au retour : sauna panoramique.

Dîner gourmand.

TEMPS DE SKI : 4 à 5h

DISTANCE : 15 à 20 km

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Domaine de Gève

Direction le fameux domaine de Gève, bien connu des amateurs de ski. C'est le terrain de jeu rêvé pour la pratique du ski de fond, avec, entre autres, la mythique « Scandinave ».

Pique-nique à midi.

Au retour, bain Størvatt en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

TEMPS DE SKI : 4 à 5h

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 500 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Forêt des Narcis

La quiétude des Narces et ses majestueuses forêts. Au loin la chaîne orientale du Vercors et à nos pieds le val d'Autrans.

Pique-nique à midi.

Puis après-midi découverte : votre guide vous propose, selon les conditions les plus favorables :

- soit une sortie balade hors-pistes pour goûter au plaisir de faire sa propre trace dans la poudreuse !

- soit de vous initier au pas de patineur - appelé aussi « skating » - dans un espace spécialement aménagé pour « danser sur les skis » ! C'est l'occasion de découvrir une technique de glisse différente, pour « danser sur les skis » !

TEMPS DE SKI : 4 à 5h

DISTANCE : 15 à 20 km

DÉNIVELÉ + : 300 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : Crêtes de Plénouze / Molière

Plaisir de glisse absolu et des « grands itinéraires » : en piste pour Plénouze jusqu'à la Molière, pour un panorama à vous couper le souffle. De la mer de nuages sur la vallée grenobloise se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et même du Mont-Blanc !

Pique-nique « royal » face à la chaîne alpine.

Aujourd'hui, il y aura plus de descente que de montée !

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée...

Dîner.

TEMPS DE SKI : 5h

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Porte des Hauts Plateaux

Au programme du jour : la « Petite ou la Grande Royale » - piste mythique de la Porte des Hauts Plateaux du Vercors - le Belvédère de Château Julien ou la Plaine d'Herbouilly.

Une extraordinaire virée sur les plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien...

Récupération dans le bain Størvatt. Et si vous souhaitez ramener un bout de Vercors dans votre valise, alors un petit détour par les fermes voisines s'impose : résistez vous à l'appel du St Marcellin et à la terrine artisanale des Colibris ?

TEMPS DE SKI : 5h
DISTANCE : 20 km
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 500 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 7 : Petit-déjeuner et dispersion

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

NB : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent toujours de nouveaux sites. Avis à ceux qui veulent tout voir... Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

*Option "SEANCES BIEN-ÊTRE" : Pour ceux qui désirent profiter pleinement de cette semaine de break et faire le plein d'énergie, les séances de Bien-être compléteront votre revitalisation. Au programme, un cocktail forme à base de stretching, relaxation...
Séance de 1h, 4 fois dans la semaine, au retour du ski. 65 € le forfait des 4 séances.*

Option "SOINS INDIVIDUELS"

Une séance de Modelage Bien-être sur l'ensemble du corps (45 minutes) 60 € ou Dos & Tête (30 min) 44 €. Une séance de Shiatsu (45 minutes) 60 €. Une relaxation aux pierres chaudes (45 minutes) 65 €. À réserver à l'inscription ; horaire fixé selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

*Une majoration de 15 € / soin vous sera facturé si votre soin est programmé un **jour férié**.
Vous en serez informés à la réservation*

Il existe aussi une Formule « Escapade » (4 jours / 3 nuits) pour ce séjour : demandez-nous la Fiche Technique !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17H et 19H30 au gîte, à Méaudre.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez en priorité au 04.92.46.71.72

Accès voiture :

L'hiver, pensez à prendre vos équipements pour la neige.

Météo des routes : www.itinisere.fr

* **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, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le Col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le gîte de charme est à 1 km sur votre droite.

* **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. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traversez le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le gîte est à 2 km sur votre gauche.

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

Info Routes au 08 92 69 19 77

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

Accès Train + Bus :

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

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 pour Méaudre : il se prend depuis la gare routière qui est attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2013 : 5,50 € le trajet).

N° ligne bus : 5110 puis 5120, compagnie **Transaltitude/Transisère**. Tel : 0 820 08 38 38, www.transaltitude.fr ou www.transisere.fr

Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à titre d'exemple* : Grenoble 16h15 - Méaudre 17h26
Grenoble 17h30 - Méaudre 19h11

Nous vous conseillons de prendre le bus de **16h15** qui arrive à Méaudre à **17h26** (arrêt place du village). Si vous prenez un autre bus pour rejoindre **Méaudre** (Grenoble 17h30 - 19h11 Méaudre), pensez à nous en communiquer l'horaire, afin que nous soyons présents à votre arrivée.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19h00.

Au delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100 €).

* Horaires à vérifier auprès de la compagnie de Cars **Transaltitude/Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transaltitude.fr ou www.transisere.fr

Attention, l'hiver, les horaires du week-end et de la semaine ne sont pas les mêmes.

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner, au gîte, à Méaudre.

Retour voiture :

Coordonnées GPS : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Train + Bus :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus pour Grenoble (ligne 5120 puis 5110) :

Pour rejoindre Grenoble le samedi ou le dimanche, ***il très fortement conseillé de réserver votre place dans le bus. Pour cela, vous devez contacter au plus tard 72h avant votre retour***, l'agence Postale de Méaudre au 04 76 95 20 26.

Horaires à titre indicatif*: Méaudre 10h02 – Grenoble 11h45
Méaudre 07h47 – Grenoble 09h00

* Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transaltitude/Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transaltitude.fr ou www.transisere.fr

Attention, en hiver, les horaires du week-end et de la semaine ne sont pas les mêmes.

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.

NIVEAU

Niveau physique 2 sur une échelle de 5 :

4 à 6 heures de ski par jour

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou en descente.

Niveau technique 2 sur une échelle de 4 :

Initié : vous êtes « débrouillé », vous maîtrisez la glisse sur piste damée, le changement de direction et votre vitesse. Vous découvrirez le changement d'appui et la coordination.

Votre séjour :

Pour ce séjour « ski-balade », nous sortons en skis classiques, c'est-à-dire en technique du pas alternatif qui se pratique sur piste tracée, dans les rails.

Question matériel, vous avez le choix entre skis à écailles ou skis à farter. C'est l'occasion d'apprendre à farter et paraffiner ses skis pour une glisse optimale.

Il existe par ailleurs des séjours où vous pouvez vous perfectionner en skating (« pas du patineur »). Programme spécial, fiche technique sur demande.

HEBERGEMENT

Gîte de charme, 3 épis.

Selon le confort choisi et dans la mesure des disponibilités au moment de la réservation, vous partagerez :

- une chambre mixte de 4 personnes (lits superposés) avec salle d'eau,
- une chambre mixte de 3 personnes avec salle d'eau (supplément, nous contacter)
- une chambre de 2 personnes avec salle d'eau (supplément nous contacter)

Repas

Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés en fonction des combinaisons alimentaires facilitant la digestion en vue de l'effort physique, et de façon à vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère dans le pré d'en face, fromages des fermes avoisinantes, confitures biologiques.... Notre chef se régale à vous concocter de bons petits plats dont lui seul a le secret !

TRANSFERTS INTERNES

À certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts qui ont lieu durant le séjour. Les propriétaires de ces mêmes véhicules perçoivent bien sûr une indemnité kilométrique.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes maximum.

ENCADREMENT

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

MATERIEL FOURNI

Ski à écailles, bâtons et chaussures de ski de fond.

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 ski, 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 skieur, 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.

Eviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale :

- 1 bonnet.
 - 2 paires de gants.
 - 2 sous-pulls à manches longues en matière respirante de préférence.
 - 1 tee-shirt manches courtes en matière respirante.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
 - 1 tenue souple, ample et confortable pour le ski avec idéalement un surpantalonn 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 sport (1 paire pour 2 jours). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds.
- Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
 - 1 maillot de bain.
 - 1 pantalon confortable pour le soir.
 - 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
 - des chaussures de marche souples et imperméables.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 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 couteau de poche.
- 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.

LE PRIX COMPREND

- le prêt du matériel de ski,
- l'encadrement,
- l'hébergement,
- la pension complète,
- la tisane après le repas (sauf au refuge),
- l'accès libre à l'espace détente,
- la taxe de séjour,
- les séances de Bien-être si vous avez opté pour cette option.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- le forfait de ski de fond (env. 34,50 €),
- l'éventuel ticket de montée au télésiège si balade sur les crêtes (env. 4 €),
- l'assurance annulation et/ou rapatriement,
- les éventuels frais d'inscription,
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour,
- les séances de Bien-être si vous n'avez pas opté pour cette option.

