



Fiche Technique

Les Plateaux du Vercors en raquettes

L'hiver, c'est la saison où la faune vit au ralenti, économisant chacun de ses pas dans la neige fraîche. C'est aussi le moment où la belette, l'hermine et le lagopède changent de parure pour se fondre dans la blancheur immaculée.

Vous aurez vous aussi le plaisir de marquer le manteau neigeux d'une empreinte quelque peu éphémère pour rejoindre les crêtes et admirer les paysages grandioses.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Accueil devant l'office de tourisme de Lans en Vercors à 18h45.

À quelques pas, au centre du charmant petit village de Lans en Vercors et face à l'église, notre hôtel, Logis de France. Installation dans notre paisible home, tout cosy.

Dîner et présentation du séjour

TYPE D' HÉBERGEMENT : à l'hôtel

Jour 2 : Lans en Vercors / Lans en Vercors

Remise du matériel de raquettes.

Transfert à la Montagne de Lans.

Randonnée par l'alpage et les crêtes des Ramées pour gagner le Moucherotte. Un itinéraire surplombant Grenoble capitale des Alpes et offrant une vue intégrale sur la chaîne des Alpes du Mont Blanc jusqu'à l'Oisans.

Transfert retour pour rejoindre notre hébergement.

TEMPS DE MARCHE : 5h

DISTANCE : 12 km

DÉNIVELÉ + : 650 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Lans en Vercors / Autrans

D'une vallée à l'autre : aujourd'hui, nous grimpons vers l'alpage de la Molière, pour longer ses crêtes vers le Sud et descendre progressivement sur Autrans.

En arrivant sur les crêtes, nous découvrons le panorama à couper le souffle sur la Chartreuse, Belledonne et plus loin le Mont Blanc.

Arrivée dans notre nouvel hébergement.

TEMPS DE MARCHE : 6h

DISTANCE : 15 km

DÉNIVELÉ + : 780m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Autrans / Autrans

Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère depuis les falaises nord du Vercors. Nous gagnons le Signal de Nave par la Grotte de la Ture témoignant de la richesse souterraine du massif. En contre bas, l'alpage de Fessole et le territoire des Coulmes.

Etape en boucle. Possibilité de faire un tour dans les boutiques du village d'Autrans.

TEMPS DE MARCHÉ : 5h30

DISTANCE : 14 km

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Autrans / Méaudre

Randonnée du Nord au Sud, en traversant l'îlot central nommé Le Bois du Claret.

Petite ascension vers les tremplins de saut à skis. Là-haut on imagine le départ d'un sauteur et l'on profite d'une vue d'ensemble sur le village d'Autrans.

Arrivée au Gîte-hôtel Arcanson et détente dans son insolite Spa en Bois et Sauna panoramique.

Visite possible des fermes avoisinantes pour apprendre les secrets de fabrication du Bleu du Vercors et du St Marcellin ! Repas gourmand.

TEMPS DE MARCHÉ : 4h30

DISTANCE : 12 km

DÉNIVELÉ + : 400 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Villard de Lans / Lans en Vercors

Transfert à Villard de Lans.

Traversée vers le domaine des Allières avec une vue majestueuse de la chaîne orientale du massif du Vercors. Puis descente sur le village de Lans.

Dispersion vers 16h30

TEMPS DE MARCHÉ : 5h

DISTANCE : 11 km

DÉNIVELÉ + : 450 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Ce programme est donné à titre indicatif : les domaines permettent un bon nombre de variantes. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu ce 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 !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à 18h45 devant l'office de tourisme de Lans en Vercors.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute appelez Vie Sauvage au 04 92 46 71 72

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 jusqu'à Lans-en-Vercors et l'Office du Tourisme.

* **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. Puis Lans-en-Vercors et l'Office du Tourisme.

Attention cet itinéraire est dévié à certaine période de l'année. Nous vous conseillons de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord. Info Routes au 08 92 69 19 77.

Vous êtes en milieu montagnard. Vous devez impérativement prendre vos équipements neige (pneus neige / chaînes).

Météo des routes : www.itinisere.fr

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.blablacar.fr www.allostop.net

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. Ce bus est direct.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisere :

Grenoble 17h50 – Lans en Vercors 18h38 (arrêt : office de tourisme).

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

DISPERSION

Le jour 6 à 16h30 devant l'office de tourisme de Lans en Vercors.

Retour voiture

Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Bus + Train :

Vous prenez un bus au départ de Lans en Vercors pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus pour Grenoble (ligne 5100 ou 5110) :

Horaires à titre indicatif du bus Transisere : Lans en Vercors. 16h50 – Grenoble 17h35.

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, 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.

NIVEAU

Niveau physique 2 à 3 sur une échelle de 5 :

4h30 à 6 heures de raquette par jour

Itinéraire vallonné d'une quinzaine de kilomètres ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 350 à 750 m en montée et/ou en descente.

La pratique de la raquette à neige demande plus d'effort qu'en simple randonnée pédestre.

Votre séjour :

Dénivelée moyenne : 580 m	Maximum : 780 m
Longueur moyenne : 12,8 km	Maximum : 15 km
Horaire moyen : 5 h 20	Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Hôtel, gîtes-auberges ou chambre d'hôtes.

5 nuits en chambre de 2 à 3 personnes réparties comme suit :

- 2 nuits au même hébergement à Lans.
- 2 nuits au même hébergement à Autrans.
- 1 nuit à Méaudre avec spa.

Repas :

Dîners et petits-déjeuners servis chauds.

Pique-niques à midi.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée avec le repas de la journée.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 8 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre moniteur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre circuit.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, qualification raquettes 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

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyages en bon état). UN SEUL SAC par personne de 8 kg maxi. (plusieurs hébergements n'étant accessibles qu'en moto-neige ou même que par luge tirée à dos d'homme).

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 : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie **ET** une paire de gants supplémentaire.
- 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. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- 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 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).
- des vivres de courses.
- 1 couteau de poche.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + 1 gobelet + des couverts.
- 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).

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement,
- la demi-pension,
- les pique-niques de midi,
- l'encadrement,
- les transferts au programme,
- le transport des bagages,
- le matériel de raquettes,
- l'accès au spa le J5,
- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances et frais éventuels
- le transport de votre domicile à votre premier hébergement.

