L'étoile du Vercors en ski de randonnée

Massif préalpin au terrain rythmé, le Vercors et ses plateaux perchés entre 1 000 m et 1 900 m d'altitude sont réputés pour être une fabuleuse terre nordique !
Notre invitation : sortir des domaines travaillés par l'homme pour s'immerger dans une nature préservée.
De forêts en alpages, la nature s'offre à vous, sur des itinéraires sauvages où vous ferez vos propres traces.

À travers les grands espaces, vous découvrez toutes les astuces du ski de randonnée nordique pour vous affranchir des obstacles du hors-piste en toute sécurité.
À l'origine du ski, cette discipline ancestrale se pratique le talon détaché, y compris à la descente.
Et pour un plaisir optimum, nous vous proposons un matériel nouvelle génération léger et très maniable.

Chaque soir, vous profitez des installations de relaxation de votre gîte-hôtel autour du feu de cheminée.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation
Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h. Dîner puis présentation de la semaine.

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 2 : Vallon de la Fauge
Le plaisir des vacances débute chaque jour par un bon petit-déjeuner complet.
Sous forme de buffet, voici de quoi vous mettre l'eau à la bouche avec bon nombre de produits locaux comme le pain de campagne et ses confitures artisanales biologiques, le miel de pays, les yaourts bio du Vercors, le fromage de la ferme etc.

Après quoi, nous voilà d'attaque pour notre première journée de glisse.
Votre guide vous équipe en skis nordiques et c'est parti pour le premier contact avec la neige dans le vallon de la Fauge sous les arêtes du Gerbier, face à la Grande Moucherolle ou celui d'Autrans-Méaudre. On prend le temps de "dompter" le matériel et de travailler quelques notions techniques.

Au retour : sauna panoramique.

Dîner gourmand.

TEMPS DE SKI : 5h00
DÉNIVELÉ + : 350 m
DÉNIVELÉ - : 350 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Plateau des Ramées
On peaufine les acquis pour mieux pouvoir s'évader par la suite.
Randonnée sur le plateau des Ramées en direction du Moucherotte.

Pique-nique.

Au retour, espace détente avec bain bouillonnant « Størvatt » en plein air chauffé au bois, convivialité assurée sous les flocons !

Dîner.

TEMPS DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 500 à 600 m
DÉNIVELÉ - : 500 à 600 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Vallon de Nave / Epérières ou Plaine de Darbounouse / Rocher du Playnet
Nous explorons le sauvage et paisible vallon de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de « montagnes russes » avant de gagner la piste des Epérières.

Ou

Un peu plus au Sud, nous partons à la découverte de la plaine de Darbounouse nous dévoilant une vue en enfilade sur la chaîne orientale du massif, de la Tête des Chaudières jusqu'au Rocher du Playnet.

Pique-nique le midi.

Au retour : Sauna et relaxation dans le fauteuil shiatsu.
Séance Bien-être.

Dîner gourmand.

TEMPS DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 500 à 600 m
DÉNIVELÉ - : 500 à 600 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : Réserve des Hauts Plateaux du Vercors
Aujourd'hui, on s'échappe dans la plus grande réserve naturelle de France : la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors où le nordique prend tout son sens……

Pique-nique.

Espace forme. Option Séance Bien-être.

Et un dîner gourmand… rien de tel pour clore cette superbe journée.

TEMPS DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 600 à 700 m
DÉNIVELÉ - : 600 à 700 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Crête de Plénouze / Crête de Molière
Escapade sur les hauteurs : itinéraire aérien sur les crêtes. De Plénouze à la Molière pour un panorama inoubliable : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et le Mont Blanc en point de mire.

Pique-nique « royal » ou déjeuner en refuge.

De retour au Gîte, détente au Spa : bain norvégien et détente au coin du feu… L'occasion d'échanger sur nos aventures du jour.

Dîner gourmand.

TEMPS DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 400 m
DÉNIVELÉ - : 400 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... Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme indiqué : 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 entre 17H et 19H à votre gîte, à Méaudre.

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, 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 de charme 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.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 www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :
Grenoble 17 h 00 - Méaudre 18 h 21 (place du village).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère au 04 26 16 38 38,
Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21.
Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h 00 - 18 h 21, passez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à Méaudre.

Si vous faites le choix de prendre un taxi, sachez que la course coûte environ 100 € (45 km).

DISPERSION

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

Retour voiture :
Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42'' Est / 45° 08' 45'' Nord
Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Bus + Train :
Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.
Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus : réservez votre trajet Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transaltitude ou Transaltitude (env. 15 €).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude:
Méaudre 08 h 25 – Grenoble 09 h 45
Méaudre 11 h 25 – Grenoble 12 h 45
Horaires à vérifier sur www.transaltitude.fr ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Cars Transisère pour Grenoble (ligne T66 puis T64). Attention : ce bus n'est pas réservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère :
Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 00
Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère au 04 26 16 38 38.
Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

NIVEAU

Niveau physique 3 sur une échelle de 5 :
5 à 6 heures de ski par jour
Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 700 m en montée et/ou en descente. En ski hors piste, nous ne parcourons pas forcément un kilométrage important, mais la dépense physique reste importante.

Niveau technique 3 sur une échelle de 4 :
Confirmé : vous devez maîtriser avec aisance le ski sur pistes damées, l'équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles. Vous souhaitez aussi découvrir le ski hors trace et ses techniques adaptées.

Votre séjour
Dénivelée moyenne : 480 m Maximum : 550 m
Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

En hors piste, le changement d'appui est l'une des « clés » indispensable à acquérir. C'est l'objectif de la semaine !
La différence majeure avec vos repères habituels : nous évoluons en hors-piste, terrain vierge, non damé. Qui dit terrain vierge, dit s'adapter à tous types de neige : dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, mâte ou scintillante mais certainement pleine de récompenses, comme traverser des paysages et territoires d'exception !

NB : il ne s'agit pas de « ski de rando » (alpine), dont le but est de gravir un sommet et d'enchaîner la descente avec le talon attaché à la fixation. Ici, le talon reste « libre » (détaché) à la montée, comme à la descente, le relief plus doux.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein d'un gîte (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.
Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette) :
- *formule 4* : chambre partagée pour 4 personnes (Mixte - lits simples ou lits superposés) avec salle d'eau,
- *formule 3* : chambre partagée pour 3 personnes (Mixte - lits simples) avec salle d'eau,
- *formule 2* : chambre partagée pour 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau,
- *Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)*

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)

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes

ENCADREMENT

Moniteur diplômé.

MATERIEL FOURNI

Matériel spécifique de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métallique, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence.
Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski aplin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.
Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski randonnée nordique, merci de **nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.**

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 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 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; possèdant des systèmes extérieurs d'accroche pour attacher éventuellement du matériel.**
- 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 fourchette-cuillère pour les pique-niques,
- 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 nordique,
l'encadrement,
l'hébergement,
la pension complète,
la tisane après le repas (sauf au refuge),
l'accès libre à l'espace bien-être,
la taxe de séjour,
les séances de Bien-être si vous avez opté pour cette option.

l'accès au télésiège selon parcours

LE PRIX NE COMPREND PAS

les boissons,
l'accès éventuel aux pistes
les assurances,
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.