

## Ski de randonnée nordique en itinérant

### L'étoile du Vercors en ski de randonnée

Le **Vercors**, avec ses plateaux suspendus, est un terrain rêvé pour les amoureux du **ski de randonnée nordique**. Ici, nous quittons les sentiers aménagés pour nous plonger dans une nature intacte, entre forêts et alpages. Chaque trace laissée sur la neige nous rapproche d'une liberté grisante, où l'effort se mêle à la découverte. Grâce à notre matériel léger et maniable, chaque descente devient un plaisir ludique. Après nos aventures dans ces grands espaces sauvages, nous retrouvons le confort chaleureux du gîte-hôtel, où détente et convivialité autour du feu nous attendent. Le **Vercors** nous offre bien plus qu'une simple **randonnée**, c'est une véritable communion avec la nature alpine.

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Quelles différences entre le ski de randonnée alpin et le ski de randonnée nordique ?](#)

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil et installation**

Nous arrivons au Gîte-hôtel à Méaudre à parti de 17h.

Le soir, un dîner convivial nous attend, suivi de la présentation de la semaine d'aventures à venir.

### **Jour 2 : Vallon de la Fauge**

La journée débute par un petit-déjeuner avec des produits locaux du **Vercors**.

Après avoir été équipés de nos **skis de randonnée nordique**, nous partons à la découverte du vallon de la Fauge, dominé par les majestueuses arêtes du Gerbier et la Grande Moucherolle. Cette première journée est l'occasion de nous familiariser avec le matériel et d'affiner nos techniques de glisse. À notre retour, le sauna nous attend pour une détente bien méritée avant de savourer un délicieux dîner.

**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 350 m

**DÉNIVELÉ -** : 350 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 3 : Plateau des Ramées**

Nous peaufinons nos compétences en **ski de randonnée nordique** pour nous aventurer sur le plateau des Ramées, avec une vue imprenable sur le Moucherotte. La **randonnée** nous mène à travers des paysages à couper le souffle.

Nous pique-niquons au milieu de cet écrin naturel avant de regagner notre hébergement pour une pause bien-être dans le bain bouillonnant en plein air, chauffé au bois. Rien de tel pour clôturer cette journée enneigée.

**HEURES DE MARCHE** : entre 5h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 500 à 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 à 600 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 4 : Vallon de Nave ou Plaine de Darbounouse**

Nous partons explorer le vallon sauvage et paisible de Nave, une ascension qui nous offre des vues spectaculaires sur les balcons de l'Isère. À la descente, les pentes se transforment en une véritable expérience de montagnes russes, parfaites pour le ski nordique.

Une autre option nous conduit à la plaine de Darbounouse, offrant une vue panoramique sur la chaîne orientale du **Vercors**, du Rocher du Playnet à la Tête des Chaudières. De retour, sauna et séance de relaxation.

**HEURES 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**

Nous nous enfonçons dans la plus vaste réserve naturelle de France, la Réserve des Hauts Plateaux du **Vercors**. Ce territoire nordique authentique est le terrain de jeu parfait pour les amateurs de **ski de randonnée**, loin de toute civilisation.

Sur le chemin du retour, nous scrutons le ciel pour observer les majestueux vautours planant au-dessus des falaises de la Bute Sapiau.

De retour au gîte, nous profitons d'un moment de détente au spa et savourons un dîner gourmand pour couronner cette magnifique journée.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 600 à 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 à 700 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 6 : Crête de Plénouze et Molière**

L'itinéraire du jour nous conduit sur les crêtes aériennes de Plénouze et de la Molière. Là-haut, le panorama est grandiose : une mer de nuages surplombe la vallée grenobloise, et au loin, se dessinent les cimes du Dévoluy, des Écrins et du Mont Blanc.

Nous pique-niquons face à cette vue à couper le souffle ou optons pour un déjeuner en refuge.

Avant de terminer cette belle aventure, un dernier bain norvégien nous offre l'occasion de revenir sur nos moments forts de la semaine.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 7 : Fin du séjour**

Après un dernier petit-déjeuner partagé, il est temps de se dire au revoir et de repartir des souvenirs plein la tête.

**Ce programme reste susceptible d'aménagements.**

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le 1e jour à partir de 17h à l'hébergement si vous arrivez en voiture.

**Ou** à 18h21 à l'arrêt "Méaudre Place" si vous arrivez en bus.

### En voiture :

Vous pouvez venir en voiture jusqu'au Gîte où il y a un grand parking pour vous garer.

- 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. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.
- 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. Le gîte se situe 3 km après le village.

**Vous devez circuler obligatoirement avec des pneus neige ou avoir une paire de chaînes dans le coffre de la voiture.**

### En train et bus :

- Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.
- Bus réguliers "Cars Région" : ligne T64 jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis T66 jusqu'à "Méaudre Place". Infos horaires et tarifs bus : [cliquez ici](#). Le titre de transport n'est pas réservable à l'avance, vous devrez l'acheter sur place.
- Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place.

**Le Gîte n'est pas au cœur du village et à 3 km des commerces (40min à pied, 5min en voiture).**

### DISPERSION

Le dernier jour après le petit-déjeuner.

Retour en train et bus :

Bus réguliers "Cars Region" : lignes T66 et T64.

Nous vous recommandons celui de 7h47 - arrivée Grenoble à 9h00 car les bus suivants sont chargés et peuvent être complets.

### NIVEAU

#### Niveau physique :

Il faut être capable de faire 5 à 6 heures de ski par jour soit 15 à 20 km en montagne avec des dénivelés de 400 à 700 m.

#### Niveau technique :

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.

## HEBERGEMENT

Vous serez accueilli au sein du petit village de Méaudre.



Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé en chambre (avec salle d'eau, WC privés, draps et serviette de toilette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (mixte - lits simples)
- formule à 2 : soit je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double).
- possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité

Une grande salle de réception/détente vous attend pour partager des repas remplis de convivialité.



**Espace bien-être** : sauna panoramique, storvatt, massages et soin (en option)



### **TRANSFERTS INTERNES**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, 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.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

### **GROUPE**

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes

### **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région.

### **MATERIEL FOURNI**

- Ski de fond
- Bâtons
- Peaux de phoque

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements :**

- 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 collant thermique de ski de fond
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- Des chaussettes de marche
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de guêtres
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être
- Trousse de toilette
- Boules Quiès
- Lunettes de vue de rechange
- Pharmacie personnelle

#### **Sac pour la journée :**

- 1 petit sac à dos (25 à 30L) muni d'une ceinture ventrale et pectorale pour un maintien optimum pendant l'effort.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Vos couverts pour le pique-nique
- Des en-cas
- 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
- 1 trousse de pharmacie personnelle
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire
- 1 foulard ou un tour de cou
- 1 bonnet
- 2 paires de gants

#### **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en pension complète
- L'encadrement par un guide diplômé
- Le prêt des skis, bâtons et matériel de sécurité
- L'accès à l'espace bien-être
- Les frais d'inscription et d'organisation
- Les taxes de séjour

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le transport aller retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Vos dépenses personnelles
- Vos éventuels massages et soins

