VERCORS, AU PAYS DES 4 MONTAGNES : Raquettes & Bien-être

Connaissez-vous le "Pays des 4 Montagnes" ?
La Molière, la Sure, la Roche aux Fées… sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage.
Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige !
Ici sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons.
Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier de splendides panoramas alpins.

Au gré des randonnées, votre guide vous fait partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse…

Le soir, vous retrouverez 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 PLUS DE VOTRE SÉJOUR :

- *A l'heure du « tout compressé », nous vous proposons un véritable séjour de 7 jours, en pension complète. Vous avez le temps de voyager tranquillement le premier jour. Pas de précipitation non plus en fin de séjour : vous effectuez encore une belle sortie à la journée vendredi et ne repartez que le samedi. Ce sont les vacances ! Place à la détente…*
- *5 pleines journées de raquettes avec votre guide.*
- *L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.*
- *Le Spa insolite et sauna extérieur panoramique !*

PROGRAMME

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

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 2 : Pré de Nave / Pas de la Clé
Une journée au grand 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 fin prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient s'offre à nous avec une vue plongeante sur la vallée de l'Isère.

Un peu plus loin, place au Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend.

Dîner gourmand.

TEMPS DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 11 km
DÉNIVELÉ + : 500 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Moucherotte / Bergerie des Ramées
Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes: nous toucherons du doigt le Mont AIguille vers le sud.

Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds.
Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses).

Retour au coin du feu.

Bain størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Dîner.

TEMPS DE MARCHE : 6h
DISTANCE : 11 km
DÉNIVELÉ + : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Crête de Croix Chabaud ou Croix de Jaume / Après-midi "à la carte"
Montée sur la crête de la Croix de Jaume offrant une vue sur le Moucherotte et la chaîne orientale du Vercors des Quatre Montagnes.

Un peu plus loin, c'est à la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres…) par la Croix Servagnet et au milieu des forêts de conifères que nous cheminons.
Fin de journée autour du feu de cheminée, d'un jeu de société ou d'un vin chaud !

Dîner.

TEMPS DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 9 km
DÉNIVELÉ + : 350 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : Alpage la Molière
Une grande randonnée nous attend aujourd'hui pour gagner l'alpage la Molière. En récompense, un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et le Mont Blanc. Pique-nique panoramique

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

Dîner.

TEMPS DE MARCHE : 6h
DISTANCE : 13 km
DÉNIVELÉ + : 650 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Vallon de la Fauge
Randonnée le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier et un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.
Pour clore cette belle semaine, vous êtes plutôt : relaxation dans le bain chaud ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale ?

TEMPS DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 11 km
DÉNIVELÉ + : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 7 :
Petit-déjeuner et dispersion

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Votre accompagnateur apportera toute son attention pour vous initier au plaisir de la nature enneigée, hors des sentiers battus.

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 : 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 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 :

En voiture :

Coordonnées GPS du Gîte: 5° 32' 42'' Est / 45° 08' 45'' Nord
Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. **Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes) .**
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 Arcanson 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 Gîteest 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.blablacar.fr

Accès Train + Bus :

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

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF 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. Changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisere :
Grenoble 17h00 - Méaudre 18h21 (place du village).

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

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2015 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 18h21 à Méaudre.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17h00-18h21, 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.**

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 €).

DISPERSION

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

Retour voiture :
Coordonnées GPS du Gîte : 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 €).

Bus régulier pour Grenoble (ligne T64 puis T66) :

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 ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr.

NIVEAU

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :
5h30 heures de marche par jour en moyenne
Itinéraire vallonné de 11 à 13 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 520 m en moyenne.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 520 m	Maximum : 650 m
Longueur moyenne : 11 km	Maximum : 13 km
Horaire moyen : 5 h30	Maximum : 6 h

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquettes à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. D'une semaine à l'autre, la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable. Par ailleurs, le fait de chausser une raquette au pied ajoute un poids complémentaire qui peut avoir son importance dans la gestion de l'effort.
Pour ce séjour, sachez que **l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.**

HEBERGEMENT
Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel (4 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 à 3* : chambre partagée pour 3 personnes (Mixte - lits simples)
- *formule à 2* : chambre partagée pour 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double)
- Possibilité de chambre individuelle

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)

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE »
(EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)

LE SAUNA PANORAMIQUE
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 pour vous « rouler » dans la neige 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 également « bain 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 *Størvatt*.
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.

LES SOINS INDIVIDUELS
(EN OPTION)

À réserver à l'inscription
Horaire fixé selon votre programme de raquette,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

MODELAGE BIEN-ÊTRE : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !! Selon vos besoins et vos envies, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.
Durée : 30 ou 45 minutes.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.
Durée : 45 minutes
LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique 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.
NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.
Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE
Minimum 6 personnes - maximum 14 personnes

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

MATERIEL FOURNI
Raquettes et bâtons.

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 doudoune
- 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 à raquettes, 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 anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

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

- 1 bonnet.
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 2 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.

- 1 veste doudoune
- 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 (proscrire le pantalon de ski alpin).
- 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 et permettant d'accrocher les raquettes.
- 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 couverture de survie.
- 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 !

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- La pension complète
- La tisane après le repas (sauf au refuge)
- L'encadrement
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- L'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- Les frais d'inscriptions
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Les boissons**
- **L'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env. 4,30 €)**
- **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**
- **L'assurance**