

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

Le **Vercors**, avec ses sites enchanteurs comme La Molière, La Sure et la Roche aux Fées, est un terrain de jeu idéal pour la **randonnée en raquettes**. L'hiver, le plateau se recouvre d'un manteau blanc éclatant, nous guidant à travers alpagnes, sous-bois et vallons enneigés. En montant vers les crêtes, des panoramas alpins sublimes s'offrent à nous. Notre guide partage avec enthousiasme l'histoire et les secrets de ces montagnes, peut-être croiserons-nous un chamois ou suivrons-nous les traces d'un lièvre dans la poudreuse. Après une journée en pleine nature, nous retrouvons le confort douillet du gîte. La détente se prolonge dans le storvatt suivi du sauna. Une parenthèse nordique parfaite pour allier découverte et **bien-être**.

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Les plus belles randonnées en raquettes de France](#)

## PROGRAMME

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

Nous arrivons à partir de 17h au chaleureux Gîte-hôtel de Méaudre. Un dîner gourmand nous attend, suivi d'une présentation de la semaine qui promet des moments inoubliables en pleine nature.

### **Jour 2 : Pré de Nave - Pas de la Clé**

Le jour commence par un bonpetit-déjeuner montagnard. Le corps et l'esprit prêts, nous nous lançons pour notre première **randonnée en raquettes**. Nous grimpons le long du vallon secret du Pré de Nave, découvrant peu à peu des panoramas incroyables. Au sommet, les falaises du Bec de l'Orient nous offrent une vue imprenable sur la vallée de l'Isère. En continuant, nous atteignons le Pas de la Clé. De retour au gîte, le sauna panoramique nous attend pour une pause détente bien méritée.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h / 11km

**DÉNIVELÉS** : 500 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 3 : Moucherotte - Bergerie des Ramées**

Aujourd'hui, nous partons à l'assaut du Moucherotte depuis Lans-en-**Vercors**. Après avoir traversé la Croix des Ramées, nous atteignons les crêtes. Là, une vue dégagée nous permet d'apercevoir le Mont Aiguille au sud. Nous pique-niquons face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds. Le retour se fait par la Bergerie des Ramées, traversant des lapiaz, ces formations calcaires sculptées par le temps. De retour au gîte, place à la convivialité : bain storvatt sous les flocons, chauffé au bois, ou détente près du feu.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h / 11km

**DÉNIVELÉS** : 550 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 4 : Crête de Croix Chabaud - Après-midi au choix**

Nous montons sur la crête de la Croix de Jaume, offrant une vue plongeante sur la chaîne orientale du **Vercors** et les Quatre Montagnes. En chemin, nous suivons les traces laissées par la faune locale : cerfs, chevreuils, lièvres.

L'après-midi est à la carte : relaxation au coin du feu, jeux de société ou pourquoi pas un bon vin chaud partagé entre amis.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h / 9km

**DÉNIVELÉS** : 350 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 5 : Alpage la Molière**

Aujourd'hui, nous nous engageons dans une longue **randonnée** qui nous mène à l'alpage de la Molière. Là-bas, le panorama est exceptionnel : une mer de nuages s'étend au-dessus de la vallée grenobloise, tandis que les sommets du Dévoluy, des Écrins et même le Mont Blanc se dessinent à l'horizon. Nous savourons un pique-nique avec ce paysage pour toile de fond. De retour au gîte, l'espace spa nous accueille pour une soirée de détente totale : sauna, storvatt ou tout simplement un moment de repos près de la cheminée.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h / 13km

**DÉNIVELÉS** : 650 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 6 : Vallon de la Fauge**

Pour notre dernière grande **randonnée**, nous longeons le paisible vallon de la Fauge, sous les impressionnantes arêtes du Gerbier. Nous faisons un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge, un spectacle naturel saisissant. Après cette journée enchantée, chacun a le choix pour clôturer la semaine : relaxation ultime dans le bain chaud ou une visite des fermes locales pour découvrir les fromages de pays et la charcuterie artisanale.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h / 11km

**DÉNIVELÉS** : 550 m

**HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 7 : Fin du séjour**

Après un dernier petit-déjeuner montagnard, il est temps de dire au revoir à ces montagnes enneigées qui nous ont offert une semaine de découverte et de bien-être.

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

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le 1<sup>e</sup> 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

Il faut être capable de marcher 5h30 par jour en moyenne soit 11 à 13 km en montagne avec des dénivelés de 520 m en moyenne.

### 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 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.

## **PORTAGEDES BAGAGES**

### **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 :**

- 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 raquettes et bâtons
- 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 et vos boissons**
- **Vos éventuels massages et soins**