RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE 2017

LES PLUS BEAUX SENTIERS & SOMMETS DU VERCORS

Le Vercors « Pays des Quatre Montagnes » est un plateau ressourçant où l'air sent bon la résine des épicéas. Ses larges vallées, ses alpages et ses crêtes sont un véritable petit paradis, offrant un terrain d'aventure unique.
Ici se situe la plus grande réserve naturelle de France. C'est vraiment la nature à l'état sauvage!

Votre guide, amoureux de cette montagne, vous fera découvrir le Vercors et ses richesses.

Au détour du chemin, vous aurez peut-être la chance de croiser le bouquetin ou le chevreuil.
Un peu plus haut l'aigle royal plane au dessus de vos têtes…
Vous rencontrerez les fleurs protégées comme le Lys Martagon, la Grande Astrance ou les différentes Gentianes.
Le soir, vous retrouvez 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 subtile mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation
Arrivée au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h.
Dîner et présentation du séjour.

Jour 2 : Le Bec de l'Orient et la Prairie de Navette
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.

Randonnée où « jadis, on passait le bois » par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave.
Au travers des riches forêts d'épicéas, le long des lapiaz (formation rocheuse karstique), nous gagnons les crêtes avec une vue plongeante sur l'Isère.

Au retour, place à la détente grâce à notre sauna panoramique et relaxation au cœur du vaste et paisible jardin.

HEURES DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 14km
DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Sommet du Moucherotte
Le sommet du Moucherotte par l'alpage des Ramées.

D'ici l'on observe tout ! Avec l'altitude, on profite d'une végétation rase, plus éparse et on prend alors concience des grandes étendues du Vercors…

Pique-nique sur les falaises orientales du massif. Panorama sur les Alpes : Belledonne, l'Oisans, le Devoluy....

Au retour : bain nordique chauffé au bois. Convivialité assurée !

HEURES DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 11km
DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 650 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Le Gros Martel
Découverte des Balcons des gorges la Bourne et des anciens hameaux du Vercors.

Ascension à travers la forêt des Narces pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur l'esthétique chaîne du Gerbier dominée par la Grande Moucherolle.

Au retour : sauna , bain nordique, ou encore sieste dans l'immence filet de détente.
Et pourquoi pas un jeu de cartes dans le salon boisé autour d'une bière bio locale ?

HEURES DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 11,5 km
DÉNIVELÉ + : 690 m
DÉNIVELÉ - : 690 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : La Réserve naturelle
Une incursion dans la Réserve Naturelle (la plus grande de France !).

Après avoir traversé le 45ème parallèlle identifé par une belle stelle, nous montons par le Grand Pot jusqu'au Pas Ernadant. Ici, règne une véritable ambiance canadienne…

Au terme de cette belle journée, un sauna réparateur sera le bienvenu. Pour une détente complète, vous apprécierez vous relaxer dans les transats de notre parc ensoleillé.
Ce soir au dîner, découverte des fameuses ravioles du Royans, spécialités du Vercors !

HEURES DE MARCHE : 5h à 6h
DISTANCE : 14,5 km
DÉNIVELÉ + : 700 m
DÉNIVELÉ - : 700 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Crêtes de la Molière
Belle ascension pour l'alpage et les crêtes de la Molière, Charande et Bellecombe.

En récompense : le Mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes pour vous saluer.

Le temps d'un pique-nique, vous serez bercés par le tintement des clarines des genisses qui estivent ici.

Bain nordique dans le jardin, moment "zen" dans les transats.
Visite libre des fermes avoisinantes, producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale.

HEURES DE MARCHE : 5h à 6h
DISTANCE : 11km
DÉNIVELÉ + : 750 m
DÉNIVELÉ - : 750 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 7 : Fin du séjour
Petit-déjeuner complet puis dispersion.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain : éboulements, sentiers dégradés, etc...), 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

Nous vous donnons rendez-vous J1 entre 17H00 et 19H00 à votre hébergement (nom et adresse lors de la convocation).

Si vous ne l'avez pas déjà fait, merci de nous informer de votre mode de transport quelques jours avant votre arrivée.

- Si vous venez en TRAIN puis en BUS :

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 :

7. 17 h - 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 -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).

- Si vous venez en VOITURE :

Le gîte dispose d'un parking privé et gratuit.
Sur place, vous pourrez être sollicité(s) pour utiliser votre véhicule pendant le séjour afin de rejoindre les points de départ des randonnées et prendre à votre bord une ou plusieurs autres personnes :
- votre guide conduit le minibus de 9 places dédié au séjour, il vous suffira de le suivre,
- les trajets sont assez courts et permettent de profiter pleinement des itinéraires de randonnée,
- nous vous défrayons 15 € / jour (ou 75 € pour les 5 jours).
> Pour ceux qui sont d'accord : merci de nous signifier votre accord par simple retour de mail.

DISPERSION

Le jour 7 après le petit-déjeuner, au gîte à Méaudre.

Retour Bus + Train :
Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus régulier pour Grenoble (T66 puis T64).

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

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :
4 à 5 heures de marche par jour
Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou en descente

Votre randonnée :
Dénivelée moyenne : 670 m // Maximum : 750 m
Longueur moyenne : 12 km // Maximum : 14 km
Horaire moyen : 5 h // Maximum : 6 h

HEBERGEMENT
Vous serez accueillie pour la semaine a sein du Gite-Hôtel étable dans le 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 salle d'eau, WC, draps et serviette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (MIXTE - lits simples),
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double),
- 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 : Un large choix sucré-salé
Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert
Dîner : Entrée, plat et dessert (cuisine « maison »)

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

LE SAUNA PANORAMIQUE :
Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en RedCedar canadien 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 vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !
Bienfaits : Ce sont les populations nordiques 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 nordique », 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.

EN OPTION:

À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de randonnée, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

LE 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 envies et vos besoins, 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 ancestrale 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

Nous utilisons un minibus (8 places) pour rejoindre le point de départ des randonnées (courts transferts). À certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour ces transferts. Les propriétaires de ces mêmes véhicules perçoivent bien sûr une indemnité kilométrique.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de lademi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes maximum.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé d'état, spécialiste du Vercors.

MATERIELFOURNI

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 marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Même l'été, en montagne il peu faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez 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, carelle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),
- 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 surtout au printemps ou à l'automne.
- 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 en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 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, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques,
- des vivres de courses (petits encas : barres énergétiques, fruits secs...)
- 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.
- 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 !

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement en randonnée
- l'hébergement
- la pension complète
- la tisane après le repas,
- l'accès à l'espace bien-être

- la taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- les assurances multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour