# Le tour des villages du Vercors en raquettes

*Pour les gourmands de raquettes, voici pour vous un tour alliant vallons secrets, plateaux d'altitude et panaoramas ouvert sur les Alpes. Les montagnes maculées de blanc vous offrent un magnifique dépaysement.*
*Une itinérance au cœur des « Quatre Montagnes » entre Méaudre, Autrans, Lans en Vercors et Villard de Lans, en tout confort sur des itinéraires en toute sécurité.*
*À chaque étape, vous retrouvez vos bagages ; permettant ainsi de profitez au maximum (et légèrement !) de votre randonnée en pleine nature.*

***LES PLUS DE CE SÉJOUR :***

- *Une sélection d'hébergements de qualité et variés (refuge de montagne en pleine nature, gîte de charme, hôtels…) avec 5 nuits en chambre de 2.*
- *Le transport des bagages entre chaque étape.*
- *Un tour complet du Pays des 4 Montagnes, en itinérance et en liberté*

# PROGRAMME

**Jour 1 : Méaudre**
Accueil en fin d'apès-midi. Dîner.

**Jour 2 : Méaudre - Autrans**
Randonnée du sud au nord depuis le domaine des Narces offrant une belle vue sur ce joli vallon tout en rondeurs. Puis traversée de l'îlot central nommé Le Bois du Claret. Celui-ci vous conduit au-dessus du village d'Autrans pour un spectacle hors du commun : du sommet des tremplins olympiques de saut à ski - toujours en activité - vous admirez la quiétude de ce charmant village vertacomicorien.

**HEURES DE MARCHE** : 4h
**DÉNIVELÉ +** : 400 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 3 : Autrans - Autrans**
Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère sur les falaises nord du Vercors. Vous gagnez le Signal de Nave, par la Grotte de la Ture témoignant de la richesse souterraine du massif. En contre bas, le paisible l'alpage de Fessole et le territoire des Coulmes. Étape en boucle.

**HEURES DE MARCHE** : 5h
**DÉNIVELÉ +** : 600 m
**DÉNIVELÉ -** : 600 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 4 : Autrans - Lans en Vercors**
D'une vallée à l'autre : vous grimpez vers l'alpage de la Molière, pour longer ses crêtes vers le sud et descendre progressivement sur Lans en Vercors.
En arrivant sur les crêtes, vous découvrez pour la première fois un panorama sur la Chartreuse, Belledonne et plus loin le Mont-Blanc.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30
**DÉNIVELÉ +** : 800 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 5 : Lans en Vercors - Lans en Vercors**
Itinéraire en traversée. Avec la navette du village, vous prenez de l'altitude pour rejoindre la Montagne de Lans, point de départ de votre randonnée.

Au programme du jour : Le Moucherotte par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes jusqu'au sommet (1 901 m), avec Grenoble à vos pieds. Ce promontoire est l'endroit idéal pour votre pause pique-nique. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses).
Plus bas, l'auberge vous attend au cœur de l'alpage. La cheminée crépite et les bonnes odeurs attisent vos papilles.

**HEURES DE MARCHE** : 6h
**DÉNIVELÉ +** : 830 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 6 : Lans en Vercors - Villard de Lans**
Après une paisible nuit en pleine montagne, vous suivez les premiers rayons du soleil qui passent le Pic St Michel et la crête des Crocs. Une belle ascension !
Descente sur les Prairies de Machiret puis vous rejoignez la petite cabane de Roybon juste au pied du Col Vert.
Sur le chemin du retour, une halte s'impose prés de la cascade de le Fauge, qui est prise dans les glaces l'hiver…
Dîner libre : Ce soir, en toute liberté dans les restaurants de Villard de Lans, chaque gourmand(e) pourra choisir sa table selon ses envies !

**HEURES DE MARCHE** : 5h
**DÉNIVELÉ +** : 400 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 7 : Villard de Lans - Méaudre**
Un petit tour dans les rues piétonnes de Villard ou bien sur le marché (les mercredis et dimanches), avant de rejoindre Méaudre par les Crêtes de Servagnet. Cette randonnée vous permet d'apprécier l'ensemble du village depuis les hauteurs, avec en arrière-plan les randonnées des deux derniers jours.
Sur la piste des crêtes, vous rencontrerez peut-être des attelages de chiens de traîneaux en plein effort.

**HEURES DE MARCHE** : 5h
**DÉNIVELÉ +** : 530 m
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## Version courte 5 jours - 4 nuits - 4 jours de raquettes

**Jour 1 : Méaudre**
Accueil en fin d'apès-midi. Dîner.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

**Jour 2 : Méaudre - Autrans**
Randonnée du sud au nord depuis le domaine des Narces offrant une belle vue sur ce joli vallon tout en rondeurs. Puis traversée de l'îlot central nommé Le Bois du Claret. Celui-ci vous conduit au-dessus du village d'Autrans pour un spectacle hors du commun : du sommet des tremplins olympiques de saut à ski - toujours en activité - vous admirez la quiétude de ce charmant village vertacomicorien.

**HEURES DE MARCHE :** 4h
**DÉNIVELÉ + :** 400 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 3 : Autrans - Lans en Vercors**
D'une vallée à l'autre : vous grimpez vers l'alpage de la Molière, pour longer ses crêtes vers le sud et descendre progressivement sur Lans en Vercors.
En arrivant sur les crêtes, vous découvrez pour la première fois un panorama sur la Chartreuse, Belledonne et plus loin le Mont-Blanc.

**HEURES DE MARCHE :** 5h30
**DÉNIVELÉ + :** 800 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 4 : Lans en Vercors - Villard de Lans**
Après une paisible nuit, vous suivez les premiers rayons du soleil qui passent le Pic St Michel et la crête des Crocs. Une belle ascension !
Descente sur les Prairies de Machiret puis vous rejoignez la petite cabane de Roybon juste au pied du Col Vert.
Sur le chemin du retour, une halte s'impose prés de la cascade de le Fauge, qui est prise dans les glaces l'hiver…
Dîner libre : Ce soir, en toute liberté dans les restaurants de Villard de Lans, chaque gourmand(e) pourra choisir sa table selon ses envies !

**HEURES DE MARCHE :** 5h
**DÉNIVELÉ + :** 400 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 5 : Villard de Lans - Méaudre**
Un petit tour dans les rues piétonnes de Villard ou bien sur le marché (les mercredis et dimanches), avant de rejoindre Méaudre par les Crêtes de Servagnet. Cette randonnée vous permet d'apprécier l'ensemble du village depuis les hauteurs, avec en arrière-plan la randonnée de la veille.

Sur la piste des crêtes, vous rencontrerez peut-être des attelages de chiens de traîneaux en plein effort.

**HEURES DE MARCHE :** 5h
**DÉNIVELÉ + :** 530 m
**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

Remarques :
Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du 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 en fin d'après-midi à l'hébergement à Méaudre.
Si vous venez en voiture, vous pourrez vous rendre directement au premier hébergement dont on vous communiquera les coordonnées 2 semaines avant le départ.
Si vous arrivez en bus, nous viendrons vous chercher au village pour vous conduire à votre hébergement.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :
Appelez le 04 92 46 71 72.

**Accès 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

* En venant du Nord via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. 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 est à 1 km sur votre droite.

* En venant du Sud via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard-de-Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble. Faire 2 km, le Gîte Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes.
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 « en venant du Nord ». Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.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 sur www.voyages-sncf.com (ou par téléphone au 36 35) ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5100 ou 5110 puis 5120). 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 Transisère au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2017 : 5,90 € le trajet).

Pensez à nous en communiquer l'horaire, afin que nous soyons présents à votre arrivée.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est celui 19 h 00.
Au delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env 100 €).

## DISPERSION

Si vous optez pour la version classique : le jour 7 après l'étape à Méaudre.
Si vous optez pour la version courte : le jour 5 après l'étape à Méaudre.

## NIVEAU

Niveau physique 2 à 3 sur une échelle de 5 :
4 à 6 heures de raquette par jour
Itinéraire vallonné d'une quinzaine de kilomètres ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 350 à 850 m en montée et/ou en descente.
La pratique de la raquette à neige demande plus d'effort qu'en simple randonnée pédestre.

Votre séjour :
Dénivelée moyenne : 585 m Maximum : 830 m
Longueur moyenne : 13 km Maximum : 16 km
Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

## HEBERGEMENT

Hôtel, auberge de montagne, gîtes-auberges ou chambre d'hôtes.
5 nuits en chambre de 2 pers et 1 nuit en refuge (dortoir de 4 à 8 lits).

## TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

## PORTAGE DES BAGAGES

**Avec transport des bagages** : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

## GROUPE
à partir de 2 personnes.

## ENCADREMENT
Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## MATERIEL FOURNI
contenumaterielfourn

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Matériel de raquettes à neige ( raquettes, bâtons et chaussures).
Possibilité de louer du matériel (raquettes + bâtons) sur place

Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyages en bon état). UN SEUL SAC par personne de 8 kg maxi. (plusieurs hébergements n'étant accessibles qu'en moto-neige ou même que par luge tirée à dos d'homme).

**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 polaire .
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette 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'ennemie du randonneur, 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.

- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie ET une paire de gants supplémentaire.
- 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 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.
- 1 caleçon (si vous avez choisi l'option « Séances Bien-être »).
- 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.

**Équipement :**
- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale.
- 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).
- des vivres de course.
- 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 voyage).
- 1 drap de bain.
- 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).

## LE PRIX COMPREND

- l'hébergement,
- la demi-pension,
- le carnet de route, les cartes et plans des pistes raquettes,
- la taxe de séjour,
- transport des bagages et transferts interne.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

**- le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)**
**- les pique-niques,**
**- les boissons,**
**- le ticket d'accès aux navettes de Méaudre et de Lans,**
**- les draps au refuge le J5,**
**- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour),**
**- les éventuels frais d'inscrption,**
**- le transport de votre domicile à votre premier hébergement.**