



Découverte du Vercors en VTT

Ce séjour conçu en étoile vous fait goûter aux sentiers mythiques du Vercors.

Vous pédalerez notamment le long du Grand Tour du Vercors, offrant une variété de terrains et de paysages uniques.

Votre guide, spécialiste du massif et du VTT ; vous permettra d'évoluer dans les passages les plus techniques ou encore de vous exprimer çà et là sur les sentiers insoupçonnés de notre territoire.

Tout est pensé ici pour la forme du Vététiste et celle de son VTT ! Oui, oui vous avez bien lu !

Ce dernier pourra profiter de la station lavage, entretien.... De quoi le bichonner !

Enfin, vous profitez d'un moment de détente dans un Spa en bois, en plein air... Après quoi, le jardin au soleil couchant sera certainement l'occasion pour vous de déguster un apéritif de nos montagnes.

Sans oublier bien sûr, la bonne table de la maison qui aura raison de vos efforts du jour.

PROGRAMME

Jour 1 : Autrans - Gève - Autrans

**Rendez-vous à Méaudre
en début de matinée.**

Café d'accueil avec votre guide. Le temps de bichonner encore un peu votre monture, un bon pique-nique maison dans le sac et le Vercors est à vous !

Démarrage par les pittoresques chemins des lauzes de la plaine d'Autrans jusqu'à Gève, site nordique varié qui, à VTT, devient un fabuleux terrain de jeux ! Un ensemble de single accessibles et ludiques vous séduiront dès le premier jour.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELLÉ + : 700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 2 : Crêtes de la Molière

Après un bon petit-déjeuner sportif, on prend de l'altitude pour rejoindre les crêtes de la Molière et le panorama époustouflant sur les Alpes. Slalom entre les génisses... et la superbe descente de la Croix de Jaume.

En rentrant, profitez de la station VTT pour que vos petites reines soient en forme pour la belle étape du lendemain. Dîner réconfortant.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELLÉ + : 900 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 3 : Coulmes - Rencurel - Autrans

Changement d'ambiance, pour le secteur des Coulmes, par le Pas de Pertuzon. Nous plongeons sur le village de Rencurel : petit village reposant entre le canyon des Écouges et les gorges de la Bourne, comme une île sauvage retirée du monde. Nous enchaînons par la traversée de la forêt des Coulmes qui offre un charme tout particulier avec ses charbonniers.

Ce sera au choix pour l'immense territoire de Villard de Lans et Corrençon, dans un dédale de sentier face à la Grande Moucherolle. On pose vite les VTT et à nous le bain islandais.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELLÉ + : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Col du Rousset - Hauts Plateaux du Vercors

Dépose au col du Rousset (transfert de 50 min) pour un itinéraire de renom sur la GTV dans la réserve des Hauts Plateaux du Vercors que l'on traverse du Sud au Nord. Ambiance sauvage garantie !

Dispersion en fin d'après-midi après une douche au gîte.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 800 m

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Exclusif :

Nous disposons d'une station VTT : vous pourrez bichonner, peser, laver, rincer, gonfler ou réparer votre petite reine. Et la ranger dans un local sécurisé.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à partir de 9 h à l'hébergement, à Méaudre.

DISPERSION

En fin d'après-midi le jour 4 (jeudi)

NIVEAU

Niveau physique : 2 / 5.

Moyen : Le sport, vous aimez, le VTT aussi et vous faites de 2 à 4 sorties mensuelles. À travers ce circuit, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties ?30 à 40 km/j dénivelée + cumulée : 600 à 900 m.

Niveau technique : 2 / 4.

Pas de connaissance spécifique en VTT.

Pratique sur chemin et terrain roulant.

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein d'un gîte (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Jolie chambre partagée pour 3 personnes (Mixte - lits simples) avec salle d'eau.

Possibilité de chambre partagée de 2 ou de chambre individuelle, voir 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 : Servi sous forme de buffet sucré-salé

Pique-niques spéciaux vététistes

Dîner : Plat, Entrée et Dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir de 5 personnes.

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État.

MATERIEL FOURNI

contenumaterielfourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour vos bagages, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). Prévoir une petite caisse de matériel pour votre séjour.

Équipement :

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment contenant.
- éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 couteau de poche (type Opinel), une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- des vivres de course (barres de céréales, fruits secs...).
- 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).

SPÉCIFIQUE VÉLO :

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirants (manches longues-manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou Gore-Tex,
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison,
- 1 casque VTT (obligatoire),
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleurs dite « patte fusible ».
- nécessaire de réparation (petit matériel).

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en gîte 3 épis en chambre de 3 personnes
- la demi-pension
- les pique-niques
- le café d'accueil du jour 01
- l'encadrement
- l'accès à la station de lavage VTT
- les transferts prévus au programme
- l'accès libre à l'espace détente
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le matériel
- les boissons
- les options & soins individuels

- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)
- le transport de votre domicile à l'hébergement