HIVER 2023 - 2024

SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE EN VERCORS

Randonnée à ski, en étoile, accompagnée
7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski

PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

Vous êtes mordus de ski de randonnée nordique ? Nous aussi ! Partons ensemble à la découverte du Vercors.

Massif préalpin au terrain rythmé, le Vercors et ses plateaux perchés entre 1 000 m et 1 900 m d'altitude sont réputés pour être une fabuleuse terre nordique !
Notre invitation : sortir des domaines travaillés par l'homme pour s'immerger dans une nature préservée. De forêts en alpages, la nature s'offre à nous, sur des itinéraires sauvages où nous ferons nos propres traces.

À travers les grands espaces, nous révisons toutes les astuces du ski de randonnée nordique pour nous affranchir des obstacles du hors-piste en toute sécurité.

Grâce à un matériel léger et très maniable, nous évoluons de manière très ludique.
Le talon détaché, y compris à la descente, nous ouvre le champ des possibles, même de perfectionner son virage télémark !
Qu'il est grisant de ressentir ce vent de liberté !

Chaque soir, nous profitons des installations de relaxation du gîte-hôtel autour du feu de cheminée.

ESPACE EVASION Agence de voyage – IM.074.10.0036
50, rue de la Chapelle 74160 BEAUMONT - Tel : 00 33 (0)4 50 31 03 65
Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 - E.Mail : info@espace-evasion.com
www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h. Dîner puis présentation de la semaine.

Jour 02 : Le plaisir des vacances débute chaque jour par un bon petit-déjeuner complet.
Sous forme de buffet, voici de quoi vous mettre l'eau à la bouche avec bon nombre de produits locaux comme le pain de campagne et les confitures artisanales biologiques, le miel de pays, les yaourts bio du Vercors, le fromage de la ferme etc.
Après quoi, nous voilà d'attaque pour notre première journée de glisse.
Notre guide nous équipe en skis nordiques et c'est parti pour le premier contact avec la neige dans le vallon de la Fauge sous les arêtes du Gerbier, face à la Grande Moucherolle ou celui d'Autrans-Méaudre. On prend le temps de "dompter" le matériel et de travailler quelques notions techniques.
Au retour : sauna panoramique.
Dîner gourmand.
Dénivelée : 350 m Horaire : environ 5 h de ski

Jour 03 : On peaufine les acquis pour mieux pouvoir s'évader par la suite.
Randonnée à ski sur le plateau des Ramées en direction du Moucherotte.
Pique-nique face aux Alpes, puis c'est le plaisir de la descente !!
Au retour, espace détente avec bain fumant Størvatt en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !
Dîner.
Dénivelée : 500 à 600 m Horaire : 5 à 6 h de ski

Jour 04 : Nous choisissons toujours ce qu'il y a de mieux !
Nous explorons le sauvage et paisible vallon de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de « montagnes russes » avant de gagner la piste des Epérières.
Ou
Un peu plus au sud, nous partons à la découverte de la plaine de Darbounouse nous dévoilant une vue en enfilade sur la chaîne orientale du massif, de la Tête des Chaudières jusqu'au Rocher du Playnet.
Pique-nique le midi.
Au retour : Sauna panoramique.
Dîner gourmand.
Dénivelée : 500 à 600 m Horaire : 5 à 6 h de ski

Jour 05 : Aujourd'hui, on s'échappe dans la plus grande réserve naturelle de France : la Réserve des Hauts Plateaux du Vercors où le nordique prend tout son sens…
Pique-nique.
Sur le chemin du retour, on guette les vautours qui viennent planer au-dessus des falaises de la Bute Sapiau.
De retour au chaud, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée…
Et un dîner gourmand… rien de tel pour clore cette superbe journée !
Dénivelée : 600 à 700 m Horaire : 5 à 6 h de ski

Jour 06 : Escapade sur les hauteurs : itinéraire sur les crêtes de Plénouze à la Molière pour un panorama inoubliable : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins, sans oublier le mont Blanc en point de mire.
Pique-nique « royal » dans ce décor unique.

Un ultime plongeon dans le bain norvégien, l'occasion de « débriefer » sur nos aventures de la semaine.
Dîner gourmand.
Dénivelée : 400 m Horaire : 5 à 6 h de ski

Jour 07 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Remarques : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques.
Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Enneigement : Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le départ de ce séjour en composant avec du ski de fond mais aussi du skating sur pistes ou, à défaut, de la randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur blanc manteau, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

Il existe aussi une Formule « Escapade » sur 4 jours et 3 nuits : demandez-nous la Fiche Descriptive !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR :

- La formule « ZÉRO stress » : Ce sont les vacances, pas de stress ! C'est ici un véritable séjour de 7 jours, en pension complète. Vous avez ainsi le temps de voyager tranquillement le premier jour. Pas de précipitation non plus pour la fin de séjour ; vous effectuez encore une belle sortie à la journée le vendredi et ne repartez que le samedi, en toute quiétude.
- 5 pleines journées de ski sauvage,
- L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
- Le Spa extérieur en bois aux senteurs de Cèdre rouge chauffé au feu de bois et le sauna panoramique.
- En option, pour prendre soin de vous offrez-vous un soin individuel.

VOS INSTANTS BIEN-ÊTRE

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 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.

LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

À réserver à l'inscription
Horaire fixé selon votre programme d'activité,
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 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 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte à Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

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. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence 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 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

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial… au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : 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 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 :
Grenoble 17h00 - Méaudre 18h21 (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 (6,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17h00 - 18h21.

Si vous prenez **un autre bus** que celui de 1 h00 - 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.**

Si vous faites le choix de prendre un taxi, sachez que la course coûte environ 100 € (45 km).

DISPERSION

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

ESPACE EVASION VERCORS-SKI NORDIQUE ETOILE SKNEVER

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 ou Transaltitude (env. 15 €).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude:
Méaudre 07 h 55 – Grenoble 09 h 15
Méaudre 10 h 55 – Grenoble 12 h 15
Horaires à vérifier sur www.transaltitude.fr/fr ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Cars Transisère pour Grenoble (ligne T66 **puis** T64). **Attention** : ce bus n’est pas réservable et votre place n’est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes **Transisère** :
Méaudre 07h47 – Grenoble 09h00
Méaudre 10h32 – Grenoble 11h45

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 ».

NIVEAU

Niveau physique 3 sur une échelle de 5 :
5 à 6 heures de ski par jour.
Itinéraire vallonné de 15 à 20 km avec dénivelées de 400 à 700 m en montée et/ou en descente. En ski hors-piste, nous ne parcourons pas forcément un kilométrage important, mais la dépense physique reste importante. Une bonne condition physique est nécessaire pour cheminer avec aisance sur ces reliefs vallonnés.

Niveau technique 3 sur une échelle de 4 : Confirmé
Sur piste rouge damée, vous êtes skieur « comfirmé » ayant une bonne pratique du ski de fond ou du ski alpin, sachant maîtriser avec aisance l’équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles.
En hors piste, le changement d’appui est l’une des « clés » indispensable à acquérir. C’est l’objectif de la semaine !
La différence majeure avec vos repères habituels : nous évoluons en hors-piste, terrain vierge, non damé. Qui dit terrain vierge, dit s’adapter à tous types de neige : dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, mâte ou scintillante mais certainement pleine de récompenses, comme traverser des paysages et territoires d’exception !

NB : il ne s’agit pas de « ski de rando » (alpine), dont le but est de gravir un sommet et d’enchaîner la descente avec le talon attaché à la fixation. Ici, le talon reste « libre » (détaché) à la montée, comme à la descente, le relief plus doux.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) 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 salle d’eau, WC, draps et serviette de toilette) :

- 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 »)

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 au label 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.
Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert
Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

TRANSFERTS INTERNES
Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.
Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

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

GROUPE
Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes

ENCADREMENT
Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

MATERIEL FOURNI
Matériel spécifique de ski de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métalliques, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence.

Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski alpin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.

Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski de randonnée nordique, merci de **nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.**

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Il est important de bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement. Bien équipés, vous profiterez d'autant mieux de vos vacances !

Vêtements :
Les principes :
Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.
Par exemple :
- un sous-pull thermique à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une doudoune pour son pouvoir calorifique (idéale pour la pause de midi pendant laquelle on a tendance à se refroidir)
- 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.

Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

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'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.
Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale :
- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 2 sous-pulls thermiques à manches longues en matière respirante et thermique
- 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 ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 collant ou un caleçon thermique
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex peut parfois être nécessaire. Si vous avez un, il sera mieux dans votre valise qu'à la maison.
- chaussettes d'hiver. Privilégier 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 pour marcher dans la neige en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 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 et permettant impérativement d'accrocher les skis sur le sac.
- 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
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- 1 couteau de poche
- des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands)
- 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
- 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 si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

DATES ET PRIX

Séjour en pension complète de 7 jours et 6 nuits, avec 5 journées d'activités

DATES	**En chambre de 3 pers.**	**En chambre de 2 pers.**
du 26/12 au 01/01/24*	935 €	985 €
du 01/01 au 07/01/24	905 €	955 €
du 14/01 au 20/01/24	885 €	935 €
du 21/01 au 27/01/24	885 €	935 €
du 28/01 au 03/02/24	905 €	955 €
du 04/02 au 10/02/24	905 €	955 €
du 11/02 au 17/02/24	905 €	955 €
du 18/02 au 24/02/24	905 €	955 €
du 25/02 au 02/03/24	905 €	955 €
du 03/03 au 09/03/24	905 €	955 €
du 10/03 au 16/03/24	885 €	935 €
du 17/03 au 23/03/24	865 €	915 €

*** SPÉCIAL NOUVEL AN**
Pour le Réveillon du 31 décembre, nous vous offrons une soirée placée sous le signe du raffinement. Dîner aux 1000 saveurs et aux 1000 délicatesses…
Une« soirée bien à nous », avec au menu: cocktail-apéritif, dîner festif aux secrets du chef, arrosé de doux breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

OPTIONS :
Supplément Chambre individuelle (selon les disponibilités) séjour de 7 jours : +190 € sur la base du tarif de la chambre de 2.

Option SOINS INDIVIDUELS : à réserver à l'inscription

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire	62 €	79 €
Shiatsu	/	79 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités. Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

Hébergement avant ou après le séjour :
Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !
- ½ pension en chambre de 2 : 83 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 101 € / pers.

LE PRIX COMPREND
- le prêt du matériel de ski nordique
- l'encadrement
- l'hébergement
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace bien-être
- la taxe de séjour
- l'accès au télésiège selon parcours

LE PRIX NE COMPREND PAS
- les boissons
- l'accès éventuel aux pistes
- les assurances (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)
- les frais d'inscription
- l'équipement individuel
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

CARTOGRAPHIE
IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT et 3136 ET.

BIBLIOGRAPHIE
• Le parc naturel régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
- un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé “Vercors d’en haut”, commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
- une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
- un “ livre des enfants ”, avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, l’architecture...). Titre de cet ouvrage : “ Dis, raconte-moi le Vercors ”.
• Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le guide de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
• Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée “jadis, au pays des Quatre Montagnes ” : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

ADRESSES UTILES
- Sites Internet : vercors.fr/fr/
www.parc-du-vercors.fr
- Parc naturel régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29

INFORMATIONS SUR LE VERCORS :

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !
Le nom « Vercors » viendrait du nom d’un peuple celte installé dans la région : les Vertacomicorii. Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomicoriens** !
Ce n’est qu’au début du XXème siècle que les géographes grenoblois définissent l’entité Vercors comme étant un massif montagneux.

Relief et Climat
Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au nord et à l’ouest l’Isère, à l’est le Drac et au sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l’Isère et la Drôme, est composé de sept pays :
- Les Quatre Montagnes au nord-est
- Le Royans isérois au nord-ouest
- La Gervanne au sud-ouest
- Le Royans drômois entre Gervanne et Royans isérois
- Le Vercors central
- Le Diois au sud
- Le Trièves au sud-est

De par sa situation géographique, le Vercors subit l’influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l’influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.

Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2 086 m).

Un Parc naturel régional a été créé en 1970 est couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétras-Lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

Géologie
Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à – 65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.

Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapiaz, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.
L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).
Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

Tourisme
Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

Architecture
Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.
Le plus caractéristique de ces habitations vertacomicoriennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau.
Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

Agriculture
La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomicoriens se sont plutôt tournés vers l'élevage, bovin au nord et ovin au sud. Les techniques se perdent peu à peu. C'est pourquoi dans les années 1990 des jeunes agriculteurs du pays des Quatre Montagnes relancent la race bovine du pays, « la Villarde » et en même temps un fromage reconnu AOC le Bleu de Vercors - Sassenage. C'est un fromage à base de lait

de vache, pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et il est d'une saveur très douce.

La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais, tous les ans, depuis 1991, on célèbre la Fête de la transhumance ovine à Die. Pendant quatre jours, les villages revivent au rythme du passage des bergers et de leurs troupeaux qui serpentent à travers les drailles, chemins bordés de part et d'autre de lauzes posées verticalement.

Sylviculture
Parallèlement, on a également travaillé le bois. Mais comme il n'était pas possible de le transporter, vu le faible réseau routier et la densité de la forêt, on l'a exploité par « charbonnage » car il est plus facile à transporter du charbon que des bûches. C'est un travail dur et laborieux. Le charbon est fait à partir de la lente combustion du hêtre. Ainsi des buttes de bûches de bois étaient faites, 8 à 10 mètres de diamètre et 3 à 4 mètres de haut. Celles-ci sont ensuite recouvertes de terre (une sorte de couvercle pour éviter le tirage). Il fallait abattre les arbres, les couper, construire la butte. La combustion d'une butte et de ses 30 tonnes de bois mettait deux à trois semaines ; un homme surveillait en permanence la combustion en perçant notamment des trous dans la carapace en terre. Les hommes vivaient donc en permanence sur les chantiers, dans des huttes en bois fabriquées par leurs soins.
Les plus beaux troncs servaient de mât pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.
Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

Population
Au XIXème siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XXème siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

Saveurs du Vercors
Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :
C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !
C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.
Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.
Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.
De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

Résistance : le maquis du Vercors
Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française réfugiée dans le massif du Vercors, véritable forteresse naturelle.

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement

est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus : À partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy.
Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis.
Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » :
Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.
En fait ce plan existe depuis mars 41. Il a jailli dans l'esprit de deux hommes fascinés par les falaises gigantesques du Vercors. Pierre Dalloz et son ami l'écrivain Jean Prévost ont l'idée de transformer le massif en "Cheval de Troie pour commandos aéroportés".
Cette idée prend corps en janvier 1943 : le Vercors interviendrait au moment d'un débarquement allié attendu en Provence et les troupes aéroportées iraient immédiatement porter le combat sur les arrières de l'ennemi. Le projet, accepté par Jean Moulin et le général Delestraint, devient le "Plan Montagnards". Il est approuvé par le général de Gaulle et les Alliés à Londres comme à Alger.
Ce Plan est mis en œuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps : Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif. Au cœur de forêts, une douzaine de camps existent. Début 1944, ils rassemblent 400 à 500 civils et militaires, souvent très jeunes, ravitaillés par une population généralement favorable, approvisionnés en armes et en médicaments par les parachutages alliés.

Le combat : Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".
Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de troupe à l'assaut du Vercors.
L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués.

Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.
Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION
En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.
Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier
Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)
Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION
ANNULATION De notre part :
ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.
En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :
En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.
- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrêtement d'un bateau.
De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégeant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :
- Assurance Annulation + extension COVID (3,4 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :

* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

Extension COVID :

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION
Agence de Voyages – IM.074.10.0036
Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex