

HIVER 2012 - 2013

BELVÉDÈRES DU VERCORS EN RAQUETTES

(Avec détente à l'hôtel : sauna finlandais...)

Randonnée en étoile en hôtel**

4 jours, 3 nuits, 4 jours de randonnée



Le Vercors, véritable terre nordique, est connu pour l'immensité de ses paysages propices à la pratique de la raquette à neige.

Grâce à ce séjour, nous découvrirons la palette complète des paysages vertacomiciens du Nord.

Nous ferons notre trace entre alpages et forêts jusqu'aux cols et sommets des contreforts Est du massif aux ambiances plus alpines.

Notre zone d'exploration : le Pays des Quatre Montagnes avec son architecture marquée de « pignons lauzés ».

Ce séjour s'adresse à tous les randonneurs ayant une bonne forme physique. La randonnée en raquettes ne nécessite aucune aptitude particulière, l'apprentissage est facile et immédiat. Le matériel utilisé est moderne et efficace.

*Les randonnées s'effectuent au départ d'un hôtel** de qualité que nous regagnons chaque soir, permettant ainsi de lier l'effort et le confort...Le plus : son sauna finlandais et sa douche multijets, bienvenus pour se relaxer après la randonnée !*

LES POINTS FORTS

- diversité des paysages : cols, sommets, alpages, forêts,
- 3 splendides randonnées face aux Alpes !
- facilité d'accès (TGV + bus, à 3h30 de Paris).
- 1 séance détente : sauna et douche multijets. Et soins individuels bien-être en option.

ESPACE EVASION Agence de voyage – IM.074.10.0036

bat. Europa 3 74160 ARCHAMPS Tel : **0 950 37 03 65** (prix d'un appel local)

ou **00 33 450 31 03 65** (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à 13h15 devant l'Office de tourisme de **Lans en Vercors**.

Vous devez vous présenter au rendez-vous **en tenue de randonneur**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Vous devez également avoir déjà pris votre repas de midi. Court transfert avec tous les véhicules jusqu'au Col de la Croix Perrin pour la distribution du matériel (raquettes et bâtons). Puis à nous les épicéas méaudrais : rappel des différentes techniques de progression en raquettes en explorant la **Forêt de Guinet**. Nous atteignons la crête de la **Croix de Jaume** (1420 m). La vue surplombant la vallée de Lans en Vercors et la chaîne Est du massif, donne un aperçu des randonnées à venir.

Dénivelée : + 370 m, - 370 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h

Jour 02 : La randonnée du jour est un magnifique tour à la fois forestier et dégagé. Nous démarrons de la vallée d'Autrans par une première partie soutenue qui nous permet d'atteindre **Les Pichières**, puis **La Molière** (1630 m), vaste plateau dégagé ménageant de superbes vues sur le massif de La Chartreuse et la chaîne alpine de Belledonne. Votre accompagnateur vous démontrera ses capacités à l'orientation et à la navigation dans une zone forestière tourmentée pour atteindre le **Plateau de Sornin** (1596 m). Nous sommes vraiment à l'extrémité septentrionale du Vercors. Une dernière ascension nous amène au sommet de **Plénouze** (1648 m), avant de plonger sur la vallée d'Autrans retrouver notre point de départ.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5 h 15 mn

Au retour : un sauna réparateur, rien de tel pour dissiper d'éventuelles courbatures ou encore douche multijets si le cœur vous en dit....

Possibilité de soins individuels sur demande, à réserver à l'inscription.

Jour 03 : C'est aujourd'hui la découverte de la partie la plus au Nord du Vercors en direction du Pré de **Nave** pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère depuis le **Bec de l'Orient** (1554 m) sur les falaises nord du Vercors. Nous gagnons le **Pas de la Clé** d'où Colbert faisait acheminer les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV. Descente par le domaine nordique de Gève.

Dénivelée : + 500 m, - 500m

Longueur 12 km

Horaire : 5h

Jour 04 : Nous terminons en beauté notre séjour par une ascension fétiche. Après avoir suivi la **Combe Oursière**, nous gravissons les pentes menant au **Pic St Michel** (1966 m), ambiance montagne garantie. Du sommet, la vue sur l'Oisans, Belledonne et toutes les Alpes est tout simplement splendide. La descente sera sans aucun doute, un des grands souvenirs de la semaine. Fin du séjour vers 16h30 à **Lans en Vercors**.

Dénivelée : + 650 m, - 650 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h

Fin de séjour à 16h à Lans en Vercors.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires

surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

ESPACE DÉTENTE

L'ESPACE « DÉTENTE »

1 accès dans le séjour (jour défini par l'hôtelier)

LE SAUNA

Vous pourrez, si vous le désirez, profiter du bain sauna.

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.

LA DOUCHE MULTIJETS

Après l'effort, le réconfort avec cette douche qui vous relaxe et détend les zones contracturées par la pratique de la marche. Elle est très revigorante en douche écossaise (alternance du chaud-froid).

LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

À réserver à l'inscription.

**Horaire fixé selon votre programme de marche,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable**

MODELAGE BIEN-ÊTRE : modelage sur l'ensemble du corps en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, visant la détente musculaire. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique. Durée : 45 minutes. Prix : 60 €.

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphe, transit). Durée : 45 minutes. Prix : 60 €.

MODELAGE DOS & TÊTE : C'est principalement dans le dos, les épaules et la nuque que siègent les tensions musculaires liées au stress. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Durée : 30 minutes. Prix : 44 €.

*Une majoration de 15 € / soin vous sera facturé si votre soin est programmé un **jour férié**.
Vous en serez informés à la réservation*

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 13h15 devant l'Office de tourisme de Lans en Vercors. Vous devez vous présenter au rendez-vous **en tenue de randonneur**.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, laissez un message au premier hébergement, à l'Hôtel** La Prairie (Tel : 04 76 95 22 55).

Accès voiture :

Lans en Vercors se situe à 1 000 m d'altitude.

L'hiver, pensez à prendre vos équipements pour la neige.

Parking :

Vous pouvez vous garer sans problème et sans risque au parking de l'hôtel, après la randonnée du 1^{er} jour.

* **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48 à la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, au rond-point de Jaume, prendre à gauche direction Lans en Vercors. L'office de tourisme se situe à 400 m sur votre droite (ancienne gare du tramway), avant d'entrer dans le village de Lans en Vercors.

* **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Au rond-point de Jaume, prendre à droite direction Lans en Vercors. L'office de tourisme se situe à 400 m sur votre droite (ancienne gare du tramway), avant d'entrer dans le village de Lans en Vercors.

Attention cet itinéraire est dévié à certaine période de l'année. Nous vous conseillons de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.
Info Routes au 08 92 69 19 77.

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Lans en Vercors**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaire disponible auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus pour Lans en Vercors (ligne 5110).

Horaire à titre d'exemple : Grenoble 12h30 – Lans en Vercors 13h15

Ce bus est direct jusqu'à Lans en Vercors ; Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transaltitude ou Transisère (selon la date de départ)** au 0 820 08 38 38 ou www.transaltitude.fr / www.transisere.fr

Le **bus régulier de Grenoble à Lans en Vercors** se prend depuis la gare routière qui est attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2012 : 5,40 € le trajet).

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyon.aeroport.fr

Liaisons régulières pour Grenoble : www.faurevercors.fr/LR_SATOBUS.html

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : www.grenoble-altitude.com/

DISPERSION

Le Jour 04 à 16h à Lans en Vercors.

Retour voiture : Itinéraire inverse de celui de l'aller. Les personnes en voiture déposeront le matin leur véhicule au village de Lans en Vercors, de manière à ne pas perdre de temps en fin de balade.

Retour Train + Bus :

Vous prenez un bus (ligne 5110) pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Horaires à titre indicatif : au départ de Lans en Vercors 16h00 – Grenoble 16h55

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transaltitude** au 0 820 08 38 38 ou www.transaltitude.fr.

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyon.aeroport.fr

Liaisons régulières depuis Grenoble : www.faurevercors.fr/LR_SATOBUS.html

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières depuis Grenoble : www.grenoble-altitude.com/

Hébergement avant ou après la randonnée

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires :

A Grenoble : Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé. Demandez le tarif spécial.

Dans le Vercors :

Hôtel** La Prairie (Tél : 04 76 95 22 55), à Méaudre.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

5 à 6 h de marche par jour

Itinéraire vallonné de 20 à 30 km ou itinéraire de montagne avec des dénivelées de 600 à 800 mètres en montée et/ou en descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 600 m	Maximum : 750 m
Longueur moyenne : 12 km	Maximum : 17 km
Horaire moyen : 4 h 45 mn	Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Hôtel** La Prairie (Tél : 04 76 95 22 55), à Méaudre (38112). Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre de 2 personnes. Chambre individuelle (selon les disponibilités).

Les repas :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Vous devez déjà avoir pique-niqué le jour de votre arrivée.

Chaque jour suivant, nous confectionnons de savoureux casse-croûtes. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter une spécialité de votre région d'origine, c'est l'occasion d'échanges culturels fructueux !

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.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile : affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

de 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, vous serez logés dans un autre hébergement, de catégorie similaire.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisirez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, **connaissant parfaitement le massif.**

MATERIEL FOURNI

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable (nous prévenir).

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

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, neige ou vent, il suffit de rajouter la 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'ennemi du randonneur à raquettes, 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 anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de mouffles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 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.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. 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 (facultatif).
- 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 à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un 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 (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 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.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

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).
- 1 pince à épiler.

DATES ET PRIX

Du Jeudi au Dimanche

Dates	Prix par personne
du 17 au 20 janvier 2013	498 €
du 24 au 27 janvier 2013	498 €
du 31 janvier au 03 février 2013	498 €
du 07 au 10 février 2013	498 €
du 14 février au 17 février 2013	498 €
du 21 au 24 février 2013	498 €
du 28 février au 03 mars 2013	498 €
du 07 au 10 mars 2013	498 €
du 14 au 17 mars 2013	498 €
du 21 au 24 mars 2013	498 €

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **+ 72 € à réserver à l'inscription.**

Famille, club, associations, écoles, comités d'entreprise.... à partir de 7 personnes vous constituez un groupe et vous bénéficiez de réductions sur ce séjour :

- 5% pour les petits groupes (de 8 à 10 personnes)
- 8% pour les grands groupes (à partir de 11 personnes)

Et vous pouvez choisir d'autres dates (selon disponibilités).

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète (sauf le pique-nique du J1).
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel
- Le supplément chambre individuelle
- L'assurance annulation (2%).
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement (1 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATIONS SUR LE VERCORS:

- Parc Naturel Régional du Vercors, à Lans-en-Vercors (04 76 94 38 29).
- Sites internet :

www.pnr-vercors.fr

www.vertacoo.com

www.planete-vercors.com

www.vercors.com

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 Vertacomocorii.

Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomicoriens** !

Ce n'est qu'au début du XX^{ème} 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 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc Est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284 m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086 m).

Un parc naturel régional a été créé en 1970 et 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 degrés.

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 de 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 Vasaloppet en Suède - plus de 50 km et 2000 mètres de dénivelés positifs. 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 faits 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 vertacomicroiennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement la chaume était utilisée. 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 vertacomicroiens 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 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 XIX^{ème} 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 XX^{ème} 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 Vercoulaine, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, le tartiflette au Bleu du Vercors.

BIBLIOGRAPHIE

- La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

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 du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.

- ALPES MAGAZINE n° 2, "Vercors, un été 44", p 46

- ALPES MAGAZINE n° 10, "Le Vercors derrière ses murs", p 50.

- ALPES MAGAZINE n° 13, "Le Diois", p 48.

- ALPES MAGAZINE n° 40, "Parcs des Alpes", p 94.

- ALPES MAGAZINE n° 48 "Parcs du Vercors et du Lubéron, 30 ans d'utopie", p 23.

- ALPES MAGAZINE n° 58 "Un château d'eau verdoyant, le Vercors", p 48.

- ALPES MAGAZINE n° 68 "Hôtel Ermitage, la fin d'une légende", p 68.

- ALPES MAGAZINE n° 75 "De Chambéry à Die, duo de plateaux", p 87.

- ALPES MAGAZINE n° 76 "Résister sur les hauteurs", p 82.

- ALPES MAGAZINE n° 82 "Parc du Vercors, une ceinture de falaises", p 60.

- ALPES MAGAZINE n° 83 "Diois, le pays des âmes fortes", p 17.

- ALPES MAGAZINE n° 88 "Pics, rocs, gorges, la péninsule Vercors", p 78.

- ALPES MAGAZINE n° 111 "La tentation du Vercors", p 44.

- ALPES MAGAZINE n° 124 "Massif du Vercors : les chemins de la liberté", p 44.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n° 12 "Massif du Vercors"

1 / 25 000 IGN 3237 OT Glandasse

1 / 25 000 IGN 3136 ET Combe Laval Forêt de Lente

1 / 25 000 IGN 3236 OT Villard de Lans

1 / 25 000 IGN 3235 OT Autrans

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

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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 29 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant 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.

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de AXA Assistance.

Les évènements garantis sont :

- Accident corporel grave, maladie grave ou décès.
- Dommages matériels importants, survenant au domicile de l'Assuré ou à ses locaux professionnels ou à son exploitation agricole.
- Licenciement économique de l'assuré ou de son conjoint.
- Vol au domicile de l'Assuré, dans ses locaux professionnels ou son exploitation.
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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.

Dans tous les cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.
Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'Assurance Annulation de voyage Vagabondages – Convention n° 0802130 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

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.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement, interruption de séjour auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais il faut vérifier auprès de votre banque qu'elle couvre en particulier les frais de recherche et secours en montagne (à hauteur de 5000 € environ).

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de AXA Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 20 000 €,
- 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 (plafond : 5 000 €),
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour (plafond 8000 € par assuré),
- ...

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'assurance Assistance aux Personnes Vagabondages – Convention n° 0802129 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant 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.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex