

ALPES, VERCORS : NEIGE, RAQUETTES ET DETENTE

Randonnée en raquettes, en étoile, en liberté

6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS



Quoi de plus dépayçant que les paysages enneigés ?

Le Vercors, "Pays des Quatre Montagnes", est un vaste plateau oscillant entre 1 000 et 2 000m d'altitude, idéal pour la pratique de la raquette à neige.

Randonner en liberté, c'est bien sûr le plaisir de faire sa trace dans la neige vierge et de marcher à son rythme. Chaque jour, vous choisissez votre itinéraire et progressez comme bon vous semble avec pourquoi pas une pause dans un refuge pour déguster une succulente tarte aux myrtilles....

Au retour de votre sortie, vous profitez d'un moment de détente dans le *Nid d'Ancanson* : insolite Spa en bois, en plein air...

Après quoi, la chaleur du feu de cheminée vous ravira le temps de siroter un apéritif de nos montagnes.

Et bien sûr, à la nuit tombée, la bonne table de la maison aura raison de vos efforts du jour.

LES PLUS DE CE SÉJOUR :

- La présence de notre équipe sur place pour vous conseiller au jour le jour
- L'ambiance chaleureuse, conviviale et familiale
- Chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme
- Une formule idéale pour un séjour en famille

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h00 et 19h00. Installation dans votre chambre tout confort, puis dîner.

Jour 02 à 06 : Vous débutez chaque journée par un bon petit-déjeuner composé de tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Et maintenant Dame Nature vous attend !

Vous chaussez vos raquettes et partez à la découverte des itinéraires : vous piochez la balade de votre choix dans le « carnet de randonnée » mis à votre disposition.

La journée se termine au coin d'un feu chaleureux ou dans le Størvatt.

Pour finir, vos efforts de la journée sont récompensés par un savoureux dîner partagé autour de la table d'hôtes.

Itinéraire A : Villard de Lans et son vallon de la Fauge

Sur le secteur de **Villard de Lans**, découverte d'un vallon confidentiel et préservé. Vous randonnez sur les traces des colporteurs d'autrefois par la cabane de Roybon juste sous le **col Vert**. Un détour s'impose par la cascade de la **Fauge** figée par la rudesse de l'hiver.

Facile : Dénivelée : + 160 m, - 160 m Longueur : 4 km Horaire : 2 h 30

Sportif : Dénivelée : + 420 m, - 420 m Longueur : 7,5 km Horaire : 4 à 5 h

Au retour, profitez de notre Espace Bien-être avec son sauna panoramique.

Dîner gourmand.

Itinéraire B : Cap sur les Ramées

Aujourd'hui, la randonnée vous mène progressivement aux Ramées : vaste plateau d'alpage qui offre à votre regard le cœur du massif du Vercors. La variante sportive vous conduira jusqu'au sommet du Moucherotte et sa station météorologique pour un panorama intégral sur les Alpes.

Moyen : Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 7,5 km Horaire : 3 h 30

Sportif : Dénivelée : + 550 m, - 550 m Longueur : 11,5 km Horaire : 5 h

Puis, détente méritée dans le bain norvégien fumant en plein air (størvatt).

Itinéraire C : Au cœur de la forêt nordique

Votre itinéraire du jour vous fera voyager aux confins de la Laponie : entre les sapins enneigés et les pistes de ski nordique, au détour d'un sentier on s'attend presque à tomber sur un renne !

Les crêtes nord du Vercors au départ d'**Autrans**, vers le **bec de l'Orient** et le **pas de la Clé** : jadis, on y passait le bois d'œuvre pour la construction de la flotte de Louis XIV. Face à la **Chartreuse**, vous surplombez la vallée de l'Isère.

Sportif : Dénivelée : + 450 m, - 450 m Longueur : 15 km Horaire : 5 h 30

À travers le domaine de **Gève**, vous rejoignez le cœur du village par un itinéraire principalement descendant.

Facile : Dénivelée : + 80 m, - 250 m Longueur : 7 km Horaire : 2 h 30

Retour au coin du feu et détente à l'Espace Bien-être : sauna.

Itinéraire D : En marche pour l'alpage ou Panorama sur Autrans

Ascension vers la **Molière**, traversée de l'alpage pour goûter aux grands espaces du Vercors. Un itinéraire sportif et incontournable ! Au loin la grande chaîne des **Alpes** d'étale sous nos yeux.

Très Sportif : Dénivelée : + 700 m, - 700 m Longueur : 12 km Horaire : 6 h

Depuis le gîte, vous chaussez les raquettes pour parcourir le **Bois du Claret** jusqu'aux tremplins de saut à ski. Au sommet, frissons garantis et vue d'ensemble sur le village d'**Autrans**!

Moyen : Dénivelée : + 260 m, - 260 m Longueur : 7 km Horaire : 3 h

En récompense des dénivelées du jour : décontraction dans le *Størvatt*.

Itinéraire E : Au détour d'Autrans-Méaudre

À travers la forêt de **la Ture**, vous rejoignez le discret alpage de **Nave** et sa cabane. Au bout du vallon, la vue s'ouvre sur l'intérieur du massif et la Grande Moucherolle.

Sportif : Dénivelée : + 580 m, - 580 m Longueur : 13 km Horaire : 5 h

Depuis la Croix Perrin, vous vagabondez le long des crêtes de **Servagnet** entre Lans en Vercors et Méaudre.

Facile : Dénivelée : + 100 m, - 100 m Longueur : 4,5 km Horaire : 2 h

Grâce au « **carnet de randonnée** » bien fourni et varié, nous vous proposons un programme modulable suivant votre niveau, votre forme du jour et votre motivation. Aussi, vous trouverez pour chaque jour, un panel de balades à faire à votre guise, graduées par difficulté croissante :

Facile **Moyen** **Sportif** **Très Sportif**

NB : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée.

Les itinéraires raquette sont conçus pour suivre des itinéraires les plus faciles possibles en orientation hivernale.

Les horaires en raquettes 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.

Ce séjour existe aussi en formule itinérante, de village en village ! Demandez-nous la Fiche Descriptive.

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 à la norvégienne », 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

**Horaires fixés selon votre programme de raquette,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaires "imposés")**

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien ») : à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

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

LE LOMI LOMI (dit aussi « Hawaïen ») : Tout droit venu des îles, le lomi lomi est une invitation au voyage dans les contrées exotiques polynésiennes...

Lomi veut dire masser, frotter, presser, pétrir.

Inspiré de la tradition hawaïenne, ce modelage complet du corps et du visage détend et vivifie à la fois ! Tout en fluidité, l'utilisation des mains et des avant-bras procure une douce sensation enveloppante. Véritable escapade dépayssante, cette parenthèse de relaxation libère les tensions, booste votre vitalité et ensoleille votre moral !

Durée : 30 ou 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 17h00 et 19h00 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. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le Gîte est à 1 km sur votre droite.

* En venant du **Sud** via Valence : prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Puis suivre Villard de Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre. Traverser le village en direction de Grenoble. Faire 2 km, le Gîte est alors sur votre gauche.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.fr

Accès Train + Bus : ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées

DISPERSION

Le jour 6 dans l'après-midi, au gîte à Méaudre. Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner. Dans l'après-midi, vous pourrez revenir au gîte vous doucher avant de reprendre la route.

Retour voiture : Coordonnée N 45°08'45² et E 005°32'43²

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.

Hébergement avant et après la randonnée : Si vous désirez prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance. 80 €/personne en formule demi pension (base chambre de 2) ou 100 € en chambre individuelle.

NIVEAU

Niveau 1 à 3 sur une échelle de 5

Marcheurs épicuriens à sportifs selon les randonnées choisies

2 à 6 heures de marche par jour. Itinéraire vallonné de 4 à 13 km ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 100 à 700 m en montée et/ou en descente.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel (3 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 pour 2 personnes (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette) .

Possibilité de chambre individuelle.

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

Dîner : plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

Pique-niques (en option : 55 € pour 5 jours / personne)

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers-repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert. Nous vous conseillons de commander les paniers repas au moment de la réservation.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans les 21 jours précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 par groupe). Celui-ci comporte le topo guide et les fonds de cartes tracés pour la raquette.

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route vous sera remis sur place.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Matériel de raquettes à neige.

Chaussures de marche pour les raquettes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



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 à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez 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
- tee-shirts manches courtes en matière respirante (1 pour 2 jours de marche)
- 1 sous-pull 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 et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- chaussettes d'hiver (1 paire pour 2 jours de marche). 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 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 qui ne permettent pas de chausser les raquettes à neige.
- 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 idéalement d'accrocher les raquettes sur le sac si nécessaire.
- 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 boîte hermétique et 1 fourchette-cuillère pour les piques-niques si vous les commandez
- des vivres de course
- 1 couteau de poche

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage)
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- vos masques en quantité suffisante
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- 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)

Et puis

- 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

La date de départ correspond au Jour 1 de votre séjour.

Merci de nous donner une latitude de + ou – 1 jour.

DATES DE DÉPART à votre convenance, en fonction des disponibilités	En chambre de 2
Du 03/12/2021 au 16/12/2021 Du 01/01/2022 au 13/01/2022 Du 18/03/2021 au 26/03/2021	635 €
Du 17/12/2021 au 22/12/2021 Du 14/01/2022 au 27/01/2022 Du 02/03/2022 au 17/03/2022	675 €
Du 28/01/2022 au 01/03/2022	695 €

RÉDUCTIONS ENFANTS (dans la chambre du ou des parents)

De 7 à 11 ans : - 90 € / enfant

OPTIONS

Chambre *single* : + 150 €

Pique-nique 5 jours : + 55 € / personne

Vous souhaitez prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être ! Formule en ½ pension :

ESPACE EVASION

VERCORS EN LIBERTE EN ETOILE

RQLVER

- en chambre de 2 : 80 € / pers.
- en chambre individuelle : 100 € / pers.

Location de matériel : à réserver à l'inscription :
Raquettes et bâtons : 50 € / pers. le séjour

Soins individuels : à réserver à l'inscription

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être ou Lomi Lomi ou Réflexologie plantaire	57 €	73 €
Shiatsu	/	73 €

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.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en gîte 3 épis (5 nuits)
- la demi-pension
- la tisane après le dîner
- l'accès à l'espace Bien-être
- le prêt du carnet de randonnée et des fonds de cartes IGN tracés
- la coordination du circuit
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)
- les pique-niques
- les boissons
- les transferts aux points de départ des randonnées
- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)
- les frais d'inscription
- le transport de votre domicile au lieu de rendez vous
- 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 : www.vercors.fr
www.parc-du-vercors.fr
www.planete-vercors.com
- 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 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 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 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrás-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 Lapiatz, 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 vertacomicroiennes 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 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 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 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 raviolos 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, 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'affrètement 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 entraînera 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 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.

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

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation (2,5 % 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 événements 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 : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- **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 événements 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 événement,
- ...

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 assureur 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