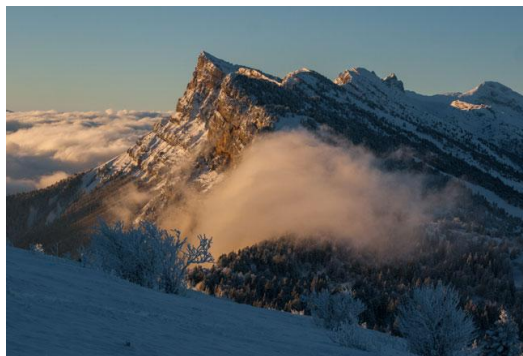


TOUR DES PLATEAUX DU VERCORS

**Randonnée confort en raquettes, en itinérant, accompagnée
6 jours, 5 nuits, 5 jours de raquettes**



Quoi de plus approprié que la découverte d'une montagne à raquettes ?

Voici **quelques ingrédients pour réussir votre découverte** du Vercors en plein l'hiver :

- **un massif nordique,**
- **une randonnée itinérante confort,**
- **des raquettes à neige,**
- **en toute liberté dans les pas de votre guide de pays.**

L'hiver, c'est la saison où la faune vit au ralenti, économisant chacun de ses pas dans la **neige** fraîche. C'est aussi le moment où la belette, l'hermine et le lagopède changent de parure pour se fondre dans la blancheur immaculée.

Vous aurez vous aussi le plaisir de marquer le manteau neigeux d'une empreinte quelque peu éphémère pour rejoindre les crêtes et admirer les paysages grandioses.

Les plus de ce séjour :

- une vraie coupure avec le quotidien grâce à cette escapade nordique !
- un parcours semi-itinérant privilégiant le confort dans de sympathiques hôtels.
- un niveau « cool » pour une première approche de l'itinérance.

PROGRAMME

Jour 01 : Lans en Vercors.

Accueil devant l'office de tourisme de Lans en Vercors à 18h45.

A quelques pas, au centre du charmant petit village de Lans en Vercors et face à l'église, notre hôtel, Logis de France. Installation dans notre paisible home, tout cosy.

Dîner et présentation du séjour

Jour 02 : Lans en Vercors – Lans en Vercors.

Remise du matériel de raquettes.

Transfert à la Montagne de Lans.

Randonnée par l'alpage et les crêtes des Ramées pour gagner le Moucherotte. Un itinéraire surplombant Grenoble capitale des Alpes et offrant une vue intégrale sur la chaîne des Alpes du Mont Blanc jusqu'à l'Oisans.

Transfert retour pour rejoindre notre hébergement.

Dénivelée : + 650 m

Longueur : env. 12 km

Horaire : 5 h

Jour 03 : Lans en Vercors – Autrans.

D'une vallée à l'autre : aujourd'hui, nous grimpons vers l'alpage de la Molière, pour longer ses crêtes vers le Sud et descendre progressivement sur Autrans.

En arrivant sur les crêtes, nous découvrons le panorama à couper le souffle sur la Chartreuse, Belledonne et plus loin le Mont Blanc.

Arrivée dans notre nouvel hébergement.

Dénivelée : + 780 m

Longueur : env. 15 km

Horaire : 6 h

Jour 04 : Autrans – Autrans.

Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère depuis les falaises nord du Vercors. Nous gagnons le Signal de Nave par la Grotte de la Ture témoignant de la richesse souterraine du massif. En contre bas, l'alpage de Fessole et le territoire des Coulmes.

Etape en boucle. Possibilité de faire un tour dans les boutiques du village d'Autrans.

Dénivelée : + 650 m

Longueur : env. 14 km

Horaire : 5 h 30

Jour 05 : Autrans – Méaudre.

Randonnée du Nord au Sud, en traversant l'îlot central nommé Le Bois du Claret.

Petite ascension vers les tremplins de saut à skis. Là-haut on imagine le départ d'un sauteur et l'on profite d'une vue d'ensemble sur le village d'Autrans.

Arrivée au Gîte-hôtel Arcanson et détente dans son insolite Spa en Bois et Sauna panoramique.

Visite possible des fermes avoisinantes pour apprendre les secrets de fabrication du Bleu du Vercors et du St Marcellin ! Repas gourmand.

Dénivelée : + 400 m

Longueur : env. 12 km

Horaire : 4 h 30

Jour 06 : Villard de Lans – Lans en Vercors.

Transfert à Villard de Lans.

Traversée vers le domaine des Allières avec une vue majestueuse de la chaîne orientale du massif du Vercors. Puis descente sur le village de Lans.

Dispersion vers 16h30.

Dénivelée : + 450 m

Longueur : env. 11 km

Horaire : 5 h

Ce programme est donné à titre indicatif : les domaines permettent un bon nombre de variantes. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu ce programme: soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à 18h45 devant l'office de tourisme de Lans en Vercors.

Accès voiture

* **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 jusqu'à Lans-en-Vercors et l'Office du Tourisme.

* **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. Puis Lans-en-Vercors et l'Office du Tourisme.

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.

Vous êtes en milieu montagnard. Vous devez impérativement prendre vos équipements neige (pneus neige / chaînes).

Météo des routes : 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. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : www.blablacar.fr www.allostop.net

Accès Train + Bus :

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

Train / TGV pour 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.

Bus régulier pour Lans en Vercors (ligne 5100 ou 5110). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct.

Horaires à titre d'exemple du bus Transisère :

Grenoble 17h50 – Lans en Vercors 18h38 (arrêt : office de tourisme).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2015 : 5,90 € le trajet).

DISPERSION

Le jour 6 à 16h30 devant l'office de tourisme de Lans en Vercors.

Retour voiture

Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour Bus + Train :

Vous prenez un bus au départ de Lans en Vercors pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus pour Grenoble (ligne 5100 ou 5110) :

Horaires à titre indicatif du bus Transisère : Lans en Vercors. 16h50 – Grenoble 17h35.

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.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.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (tel : 04 76 95 23 51, web : www.arcanson.com)

NIVEAU

Niveau physique 2 à 3 sur une échelle de 5 :

4h30 à 6 heures de raquette par jour

Itinéraire vallonné d'une quinzaine de kilomètres ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 350 à 750 m en montée et/ou en descente.

La pratique de la raquette à neige demande plus d'effort qu'en simple randonnée pédestre.

Votre séjour :

Dénivelée moyenne : 580 m	Maximum : 780 m
Longueur moyenne : 12,8 km	Maximum : 15 km
Horaire moyen : 5 h 20	Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Hôtel, gîtes-auberges ou chambre d'hôtes.

5 nuits en chambre de 2 à 3 personnes réparties comme suit :

- 2 nuits au même hébergement à Lans.
- 2 nuits au même hébergement à Autrans.
- 1 nuit à Méaudre avec spa.

Repas :

Dîners et petits-déjeuners servis chauds.

Pique-niques à midi.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée avec le repas de la journée.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 8 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre moniteur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre circuit.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

6 à 14 personnes.

ENCADREMENT

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

MATERIEL FOURNI

Nous vous prêtons raquettes à plaques et bâtons.

Vous devez par contre être équipé de bonnes chaussures de randonnée.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En ski, 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 skieur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

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

- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie **ET** une paire de gants supplémentaire.
- tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste 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 et confortable
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape ou si vous avez opté pour la remise en forme).
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- des vivres de courses.
- 1 couteau de poche.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + 1 gobelet + des couverts.
- 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 voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

DATES ET PRIX

Dates : Du Mardi au Dimanche	Prix par personne
Du 05 au 10 janvier 2016	670 €
Du 12 au 17 janvier 2016	670 €
Du 19 au 24 janvier 2016	680 €
Du 26 au 31 janvier 2016	680 €
Du 02 au 07 février 2016	695 €
Du 09 au 14 février 2016	695 €
Du 01 au 06 mars 2016	695 €
Du 08 au 13 mars 2016	680 €
Du 15 au 20 mars 2016	680 €

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement,
- la demi-pension,
- les pique-niques de midi,
- l'encadrement,
- les transferts au programme,
- le transport des bagages,
- le matériel de raquettes,
- l'accès au spa le J5,
- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances et frais éventuels
- le transport de votre domicile à votre premier hébergement.
- L'équipement individuel
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25, 3235 OT et 3236 OT.

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.pnr-vercors.fr www.vertacoo.com
www.planete-vercors.com www.vercors.com
- Parc du Vercors, à Lans-en-vercors : tel 04 76 94 38 29.

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 30 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 MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

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

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

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'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

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

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.

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 d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- 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 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

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.

Pour les séjours à l'étranger, 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.

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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –

Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex