



HIVER 2024-2025

VERCORS, AU PAYS DES 4 MONTAGNES : RAQUETTES ET BIEN ÊTRE

Randonnée en raquettes, en étoile, accompagnée

RESUME

Connaissez-vous le "Pays des 4 Montagnes" ?

La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige !

Sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons.

Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier de splendides panoramas alpins.

Au gré des randonnées, votre guide vous fait partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Peut-être aurez-vous le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou encore de suivre les traces du lièvre variable dans la poudreuse...

Le soir, vous retrouverez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel.

Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis





rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar...

Un subtil mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique. Une expérience unique !





PROGRAMME

JOUR PAR JOUR

Jour 01 :

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

Jour 02 :

Une journée au grand air débute bien entendu par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Nous voilà fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient s'offre à nous avec une vue plongeante sur la vallée de l'Isère.

Pas à pas, nous atteignons le Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet où le sauna panoramique nous attend.

Dîner gourmand.

Dénivelée - Distance - Temps de marche

Dénivelée : + 500 m - Longueur 11 km - Horaire: 5 h

Jour 03 :

Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes: nous toucherons du doigt l'emblématique mont Aiguille vers le sud.

Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (*lapiaz : configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses*).

Retour au coin du feu.

Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Dîner.

Dénivelée - Distance - Temps de marche

Dénivelée : + 550 m - Longueur 11 km - Horaire: 6 h





Jour 04 :

Montée sur la crête de la Croix de Jaume offrant une vue sur la chaîne orientale du Vercors des Quatre Montagnes. Un peu plus loin, c'est à la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) par la Croix Servagnet et au milieu des forêts de conifères que nous cheminons.

Fin de journée autour du feu de cheminée, d'un jeu de société ou d'un vin chaud !

Dîner.

Dénivelée - Distance - Temps de marche

Dénivelée : + 350 m - Longueur 9 km - Horaire : 5 h

Jour 05 :

Une grande randonnée nous attend aujourd'hui avec la belle ascension vers l'alpage de la Molière. En récompense, un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et le Mont-Blanc. Pique-nique panoramique.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna, Størvatt.

Dîner.

Dénivelée - Distance - Temps de marche

Dénivelée : + 650 m - Longueur 13 km - Horaire: 6 h

Jour 06 :

Randonnée le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier et un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.

Pour clore cette belle semaine, vous êtes plutôt : relaxation dans le bain chaud ou visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale ?

Dénivelée - Distance - Temps de marche

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

Jour 07 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Votre accompagnateur apportera toute son attention pour vous initier au plaisir de la nature enneigée, hors des sentiers battus.

Remarques : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les





plaisirs en fonction des conditions météorologiques.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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

Il existe une formule Escapade sur 4 jours et 3 nuits de ce séjour, demandez-nous la Fiche Descriptive !





FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Arrivée le jour 1 **entre 17h et 19h au gîte-hôtel, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre (38 112).**

L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Arrivée en voiture

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige / chaînes).

Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.

Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village.

Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.

Covoiturage

Pensez au covoiturage avec Blablacar.

Arrivée en train et bus

Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre.

Bus réguliers "CARS RÉGION" : ligne **T64** jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis T66 jusqu'à "Méaudre Place".

Achat du titre de transport à la Gare Routière (non réservable).

Infos horaires et tarifs bus : [cliquez ici](#).

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h00 et arrive à 18h21 à Méaudre Place.

Prévenez-nous à l'avance si vous êtes amenés à prendre un autre bus.

DISPERSION





Le **jour 7**, après le petit-déjeuner.

Retour en train et bus

Par les bus réguliers "CARS RÉGION" : lignes **T66** et **T64**.

Nous vous recommandons vivement celui de **7h47** - arrivée Grenoble à **9h00**.

Les bus suivants sont chargés et peuvent être complets.

Niveau Physique

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

Dénivelée moyenne : 520 m Maximum : 650 m

Longueur moyenne : 11 km Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5 h 30 Maximum : 6 h

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. D'une semaine à l'autre, la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable. Par ailleurs, le fait de chausser une raquette au pied ajoute un poids complémentaire qui peut avoir son importance dans la gestion de l'effort.

Pour ce séjour, sachez que **l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.**

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein d'un Gîte-hôtel (4 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau et WC privés).

Les draps sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, je choisis :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes - **mixte** - avec 3 lits simples,
- formule à 2 :





- je partage une chambre de 2 personnes avec 2 lits simples (non mixte),
- je choisis une chambre pour 2 personnes avec 1 lit double (couple),
- possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Repas

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts ! Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais. En témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent au label biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.

Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert.

Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine toujours « maison » !).

RESTAURATION

contenu de repas

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, vous serez défrayés en fin de séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 14 personnes.





ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la région.

MATERIEL FOURNI

Raquettes et bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull thermique à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste polaire chaude ou une doudoune.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

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

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée :





- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, **permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac.**
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec 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.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet
- 2 paires de gants.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- Des chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds. Gare au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.





- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : Paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (pour se laver les mains) et lingettes désinfectantes.

Et puis :

- une dose de bonne humeur !
- et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.





DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement selon la formule de chambre choisie
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'encadrement
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- l'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- la taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option
- les frais d'inscription
- les assurances





EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : **L'EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).

En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.

Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr.

Et si on parlait climat ?

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre





à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomioriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le Musée de la Résistance et le Mémorial de la Résistance à Vassieux-en-Vercors
- Sur le site du Parc du Vercors

Quelques idées de visites :

- La Grotte de Choranche - Choranche
- La Maison du patrimoine - Villard-de-Lans





PARTENARIAT

PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL.

Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.

RAIDLIGHT

RAND HORIZONS
L'aventure à vos pieds

20%

De réduction avec le code
RANDHORIZONS2023

**Partenariat
Randhorizons
+ Raidlight**





RESEAU

RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

