



Fiche Technique

Parc Naturel du Vercors en raquettes

Voici une belle traversée, très nature, dans un cadre hyper préservé et un relief de hauts plateaux et de moyenne montagne. Du village de Méaudre encadré par ses belles forêts de sapins au village d'Autrans, site nordique par excellence, vous découvrirez l'un des terrains de randonnée en raquettes le plus beau et le plus varié de France : crêtes, vallons, villages, hauts plateaux désertiques ...

La faune y est riche, et si elle s'abrite facilement dans les grandes forêts du massif, elle n'en laisse pas moins de nombreuses traces que nous aurons à cœur de découvrir.

Superbe coupure pleine nature, alternant étapes sauvages en refuge et étapes au cœur des villages d'Autrans et Méaudre en hôtel 2 ou 3, mais toujours particulièrement chaleureuses et conviviales.*

Les balades vous feront parcourir des espaces préservés, des forêts profondes largement peuplées par les hôtes de la forêt, offrant de très beaux belvédères. Un séjour très efficace pour déconnecter !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation à Méaudre

Accueil et installation à l'hôtel, puis première randonnée possible : essais des raquettes !

Rien à porter.

Dîner et nuit en hôtel 2* à Méaudre.

TEMPS DE MARCHÉ : 1h30 à 2h30

DÉNIVELÉ + : 50 m

DÉNIVELÉ - : 50 m

HÉBERGEMENT : en hôtel

Jour 2 : Crêtes et plateau d'Autrans - Méaudre

Découverte du plateau d'Autrans-Méaudre nous offrant de nombreux points de vue sur le village et les montagnes environnantes. Nous continuons par les crêtes de Servagnet, réserve de chasse, avant de retourner à Méaudre par de très beaux vallons.

Rien à porter.

Dîner et nuit en hôtel 2* à Méaudre.

TEMPS DE MARCHÉ : 4h30 à 5h

DÉNIVELÉ + : 380 m

DÉNIVELÉ - : 380 m

HÉBERGEMENT : en hôtel

Jour 3 : Col de la Croix Perrin - La Molière - Refuge des Feneys

Court transfert le matin (10 min) pour rejoindre le Col de la Croix Perrin, départ de notre randonnée. Du col, nous rejoignons les crêtes séparant les vallées d'Autrans-Méaudre et de Lans-Villard. Le terrain est idéal pour la pratique de la raquette et nous profitons une première fois des points de vue bien dégagés sur Lans en Vercors, puis sur toute la chaîne des Alpes. Avec un peu de chance, nous apercevrons même le Mont Blanc !

Portage allégé pour 3 nuits.

Dîner et nuit au refuge des Feneys.

TEMPS DE MARCHÉ : 5h à 5h30

DÉNIVELÉ + : 500 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 4 : Plateaux de la Molière - Sommet de Plénouze

Journée d'exception sur les crêtes de la Molière. Nous profiterons de panoramas exceptionnels sur la chaîne des Alpes depuis le plateau et les crêtes de la Molière. Puis découvrons le sommet de Plénouze et son superbe panorama sur le Vercors

avant de rejoindre le refuge des Feneys au terme d'une belle journée où le panorama nous en aura mis plein la vue !

Rien à porter.

Dîner et nuit au refuge des Feneys.

TEMPS DE MARCHÉ : 4h30 à 5h

DÉNIVELÉ + : 320 m

DÉNIVELÉ - : 320 m

HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Refuge des Feneys - Autrans - Gève

Nous quittons les crêtes de la Molière où le temps semble s'être arrêté et profitons d'une belle combe pour entreprendre une descente ludique jusqu'au plateau d'Autrans. Courte traversée vers les beaux hameaux de la Sure et remontée à travers bois jusqu'au plateau de Gève, au lieu des activités nordiques du Vercors. Portage allégé.

Dîner et nuit en hôtel 2 ou 3* au refuge de Gève.

TEMPS DE MARCHÉ : 4h30 à 5h00

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 450 m

HÉBERGEMENT : en hôtel

Jour 6 : Gève - Autrans

Après un solide petit déjeuner, départ pour Autrans. La forêt de Gève est particulièrement peuplée : cerfs, chevreuils, chamois, renards, blaireaux, lièvres... Nous ne les verrons probablement pas, mais leurs traces nous permettront de laisser vagabonder notre imagination ! Belle descente par la grotte de La Ture jusqu'au centre nordique d'Autrans.

Portage allégé.

Fin du séjour au centre nordique d'Autrans en début d'après-midi.

TEMPS DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 100 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, dimanche, à 13h45, sur la place de Méaudre, face à la Poste.

Par le train

Train jusqu'à Grenoble (T.G.V). Puis, ligne de cars régulière pour Méaudre par les cars Transisère. La gare routière de Grenoble est attenante à la gare S.N.C.F. Idem retour.

Horaires de train :

Nombreux TGV Paris

-Grenoble, au départ de Paris Gare de Lyon, directs(environ 3h) ou via Lyon.

Renseignements : SNCF au 3635 ou sur le site : www.voyages-sncf.com.

Exemples d'horaires (à vérifier) :

- Paris gare de Lyon 07h53
- Lyon Part Dieu 09h56 / 10h14
- Grenoble 11h38

Horaires de cars :

Renseignements : Tél. 0 820 083 838 et www.transisere.fr

Exemples d'horaires (à vérifier) :

Ligne 5100 ou 5110 :

- Grenoble gare routière 12h30
- Lans en Vercors office de tourisme 13h13.

Ligne 5120 : Lans en Vercors 13h15

- Méaudre 13h41.

Par la route

Autoroute Lyon

- Grenoble, sortie n°12 Autrans
- Villard de Lans. A Lans en Vercors, tourner à droite vers Autrans
- Méaudre ; passez le col de la Croix Perrin (30 kms de Grenoble).

Garer votre voiture : vous pouvez garer votre voiture pour la durée du séjour sur le parking de la place de Méaudre.

DISPERSION

Le jour 6, vendredi, vers 13h30, sur la place de Méaudre, face à la Poste.

NIVEAU

Intermédiaire.

Itinéraire vallonné présentant un dénivelé positif de 150 à 500 m par jour (voir 600 m une fois dans le séjour). Etapes de 3 à 6h de marche. Les terrains abordés restent à la portée de tous, mais il est souhaitable d'avoir une bonne condition physique. Le

séjour se déroule en semi-itinérance, avec un changement d'hébergement toutes les deux étapes.

HEBERGEMENT

En hôtel confortable à Méaudre (2*) et Autrans (2 ou 3*). En refuge gardé, chauffé, au refuge des Feneys, avec un confort un peu plus rustique mais une ambiance plus chaleureuse.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Les jours 1, 2, 4 et 6, vous n'avez rien à porter, qu'un sac avec vos affaires de la journée et votre pique-nique. Vous retrouvez vos affaires le soir à votre hébergement.

Les jours 4 et 6, vous portez vos affaires nécessaires pour les nuits des jours 4 et 5 (affaires de rechange, sac à viande, pique-nique).

GROUPE

De 6 à 12 participants.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat, spécialisé "raquettes".

MATERIEL FOURNI

contenumaterielourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 35 à 45 litres pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Mieux vaut un grand sac avec peu de choses dedans, facile à porter avec une ceinture ventrale (indispensable) qu'un petit sac peu confortable, fragile et ne laissant pas de possibilité de ranger sa veste par exemple.
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage pas trop grand et en bon état et si possible imperméable ou bien équipé en sac plastique.

Equipement de randonneur

- Une (ou 2) tenues adaptées, pantalons hiver, bonne protection contre le froid et l'humidité, souple et ne gênant pas la marche en raquettes
- 3 ou 4 paires de chaussettes adaptées
- Une veste en fourrure polaire

- Une veste Goretex ou un coupe
- vent imperméable laissant si possible passer la sueur
- Des sous-vêtements chauds (combinaisons, collants...)
- Une paire de gants de ski de fond (pour lesfrileux (ses), ajouter une paire de gants de soie)
- Des moufles
- Un bonnet
- Mini-doudoune légère

Matériel de raquettes

- Une paire de chaussures de marche, confortable, étanche et tenant bien la cheville.
- Une paire de raquettes
- Une paire de bâtons télescopiques

Contre le soleil

- Lunettes de soleil (haute protection)
- Crème solaire, et protection pour les lèvres.

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange
- Une trousse de toilette personnelle minimale et une serviette de toilette mini
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou " 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.
- Une lampe de poche ou une frontale avec piles de rechange
- Un drap sac (ou sac à viande)

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture
- les transports de bagages tel que décrit
- les transferts internes

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le prêt des raquettes et bâtons
- les boissons
- les dépenses d'ordre personnelle
- les assurances optionnelles
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

Options, suppléments et réductions

LOCATION DE RAQUETTES

Si vous ne possédez pas votre propre matériel, nous pouvons vous louer une paire de raquettes « Inook » performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute, appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons télescopiques.

A préciser impérativement au moment de l'inscription.

Prix de location « raquettes + bâtons » : 45 €

Merci de nous indiquer lors de votre inscription : votre mode d'accès (train ou voiture)
et votre besoin de location de matériel.