

ÉTÉ 2020

LES PLUS BEAUX SENTIERS & SOMMETS DU VERCORS

Séjour adapté au COVID-19 Séjour en étoile accompagnée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

Le Vercors « Pays des Quatre Montagnes » est un plateau ressourçant où l'air sent bon la résine des épicéas. Ses vallées, ses alpages et ses crêtes sont un véritable petit paradis, offrant un terrain d'aventure unique.

Ici se situe la plus grande réserve naturelle de France.

C'est vraiment la nature à l'état sauvage !

Votre guide, amoureux de cette montagne, vous fera découvrir le Vercors et ses richesses.

Au détour du chemin, vous aurez peut-être la chance d'observer le bouquetin ou le chevreuil.

Un peu plus haut l'aigle royal plane au-dessus de vos têtes...

Vous rencontrerez les fleurs protégées comme le Lys Martagon, la Grande Astrance ou les différentes Gentianes.

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

Vous vous détendez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoignez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar...

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

LES PLUS DE CE SÉJOUR :

La formule « Zéro stress » : en vacances on prend le temps ! C'est ici un véritable séjour de 7 jours, en pension complète. Vous avez ainsi le temps de voyager tranquillement le premier jour. Pas de précipitation non plus pour la fin de séjour : vous effectuez encore une belle sortie à la journée le vendredi et ne repartez que le samedi matin, en toute quiétude.

- 5 pleines journées de randonnée avec votre guide.
- L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
- Le vaste et paisible jardin où il fait bon se détendre...
- Le Spa insolite en plein air aux senteurs de cèdre rouge et notre sauna panoramique !



PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche

Arrivée au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h.

Dîner et présentation du séjour.

Jour 02 : Lundi

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 fin prêts pour notre première randonnée.

Randonnée OÙ « jadis, on passait le bois » par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave, avec une vue plongeante sur l'Isère.

Au retour, place à la détente grâce à notre sauna panoramique et relaxation au cœur du vaste et paisible jardin.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m Longueur : 13 km Horaire : 5 h

Jour 03 : Mardi

Le Moucherotte par le Plateau des Ramées. D'ici l'on observe tout !

Pique-nique sur les falaises orientales du Vercors. Panorama sur les Alpes : Belledonne, l'Oisans, le Devoluy....

Au retour : bain nordique chauffé au bois. Convivialité assurée !

Dénivelée : + 650 m, - 650 m Longueur : 11 km Horaire : 5 h

Jour 04 : Mercredi

Découverte des Balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur la chaîne du Gerbier et la Grande Moucherolle.

Au retour : et si on jouait aux cartes dans le salon boisé autour d'une bière bio locale ?

Au retour : sauna finlandais et bain à remous. Et pourquoi pas un jeu de cartes dans le salon boisé autour d'une bière bio locale ?

Dénivelée : + 680 m, - 680 m Longueur : 11,5 km Horaire : 5 h

Jour 05 : Jeudi

Une incursion dans la Réserve Naturelle (la plus grande de France !) par le Pas Ernadant et le Grand Pot. Ici, règne une véritable ambiance canadienne.

Après cette belle journée, un sauna réparateur sera le bienvenu. Pour une détente complète, vous apprécierez vous relaxer dans les transats de notre parc ensoleillé.

Ce soir au dîner, découverte de la traditionnelle Tartibleue ou des fameuses ravioles du Royans, spécialités du Vercors !

Dénivelée : + 700 m, - 700 m Longueur : 13,5 km Horaire : 5 à 6 h

Jour 06 : Vendredi

Belle ascension pour l'alpage et les crêtes de la Molière, Charande et Bellecombe.

En récompense : le mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes pour vous saluer. Le temps d'un pique-nique, vous serez bercé par le tintement des clarines...

Bain nordique dans le jardin, moment "zen" dans les transats.

Visite libre des fermes avoisinantes, producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale.

Dénivelée : + 750 m, - 750 m Longueur : 12 km Horaire : 5 à 6 h

Jour 07 : Samedi

Petit-déjeuner complet puis dispersion.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de la météo, soit de l'organisation (dédoublage des groupes, 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 !

Code : 30VRBPA

**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 canadien 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 vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !
Bienfaits : Ce sont les populations nordiques 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 aussi « 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 (dimanche) entre 17 h et 19 h au gîte Arcanson, hameau des Gaillardes à Méaudre

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :

Appelez le **04 76 95 23 51**.

Accès voiture :

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude.

* **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 Arcanson 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 Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes.

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.itinistere.fr

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : www.blablcar.fr

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur

www.oui.sncf ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5100 puis 5120). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :

Grenoble 17 h - Méaudre 18 h 21 (place du village).

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 2019 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h -18 h 21, prenez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à **Méaudre**.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19 h

Au-delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100 €).

DISPERSION

Le jour 7 (samedi) après le petit-déjeuner, au gîte Arcanson, à Méaudre.

Retour voiture :

Coordonnées GPS du Gîte ARCANSON : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

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.

Bus régulier pour Grenoble (ligne 5120 puis 5100)

Code : 30VRBPA

Horaires à titre indicatif du bus Transisère : Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 03
Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr Bus non réservable.
Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.oui.sncf ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

NIVEAU

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

5 à 6 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné de 12 à 15 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou en descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 670 m Maximum : 750 m
Longueur moyenne : 12 km Maximum : 13,5 km
Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel Arcanson (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 (avec salle d'eau, WC, draps et serviette) :

- formule à 4 : je partage une chambre de 4 personnes (**Mixte** - lits simples et lits superposés - il conviendra de dormir tête-bêche dans les lits superposés pour respecter la distanciation sociale),
- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (Mixte - lits simples),
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double),
- Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)

Notre équipe est formée au nouveau protocole sanitaire répondant aux directives gouvernementales. Pour rendre votre séjour des plus agréables, elle veille de près à la désinfection des lieux au virucide plusieurs fois par jour.

Il va de soi que tous ensemble nous respecterons ce travail ainsi que les gestes barrière.

Nous avons établi une charte d'accueil spécifique Covid-19. Elle est consultable [en cliquant ici](#).

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 : Un large choix sucré-salé

Pique-nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert

Dîner : Entrée, plat et dessert (cuisine « maison »)

TRANSFERTS INTERNES

En minibus conduit par l'accompagnateur. Le port du masque sera ici obligatoire.

En complément les véhicules personnels pour se rendre au départ des randonnées (10 à 20 minutes de route).

Code : 30VRBPA

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 personnes minimum et limités à 10 personnes.

Nous adapterons la taille du groupe aux dernières directives en vigueur et dans la limite de 14 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur diplômé d'État.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

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

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

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de d'ajouter cette veste imperméable. Même l'été, en montagne il peut faire froid 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.

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

- **vos masques de protection (l'occasion de nous faire découvrir vos talents cachés en couture !).**
- **votre gel hydro-alcoolique de poche (dans la maison, vous trouverez des distributeurs pour déambuler en toute confiance) et lingettes désinfectantes.**
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 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 + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),
- t-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 surtout au printemps ou à l'automne.
- 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.
- 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.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques,
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques,
- 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).
- 1 drap de bain pour l'Espace Bien-être.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + écran labial.

Code : 30VRBPA

- 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

- Une dose de bonne humeur.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement en randonnée,
- l'hébergement,
- la pension complète,
- la tisane après le repas,
- l'accès à l'espace bien-être,
- la taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour),
- les frais d'inscription,
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour.