

SÉJOUR FAMILLE ÉTÉ 2019

RACONTE-MOI LE VERCORS EN FAMILLE

Randonnée accompagnée en étoile
5 jours, 4 nuits (dont 1 en refuge), 4 jours d'activités

Au cœur du parc naturel régional du Vercors

Il était une fois un Parc Naturel : « Le Vercors » avec ses grottes mystérieuses, ses alpages, ses marmottes et ses habitants qui ont un drôle de nom : les Vertacomicroiens ! Et si on allait l'explorer en famille !

Un programme spécialement conçu pour les enfants et imaginé par de « grands enfants » amoureux de la nature. Votre guide vous accompagne sur de petites randonnées pour explorer cet univers tout en s'amusant. Il vous conte l'histoire et partage les secrets de ce terrain de jeu propice aux aventures en famille.

Votre camp de base pour les 3 premières nuits : un gîte douillet et chaleureux, à taille humaine où l'on se sent vite comme à la maison ! Les petites jambes sollicitées la journée trouvent du réconfort dans le bain nordique chauffé au bois.

Le soir venu, toute la petite troupe de randonneurs se retrouve autour d'une belle table pour se remémorer les péripéties du jour. Les enfants adooooooreront les desserts du Chef J

Le dernier soir, vous gagnez de l'altitude pour une expérience unique : une nuit magique dans un refuge de montagne

Les points forts de ce séjour :

- Immersion totale dans la nature et invitation à sa protection par des mini-gestes au quotidien dans le but de s'approprier un territoire à préserver.
- L'ambiance chaleureuse, conviviale et familiale du gîte
- Dimension didactique et ludique du séjour.
- Encadrement spécialisé.
- 1 activité en option pour découvrir le massif d'une autre façon.

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 :

Lundi - À saute-moutons dans les gorges du Bruyant !

Accueil, en tenue de randonneur, sur la place du village de Lans en Vercors à 13 h 30. Vous aurez pris le soin de vous restaurer avant.

Randonnée dans un site magnifique classé, ce sera le moment d'initier les enfants à la protection de ces milieux sensibles. Nous longeons d'un torrent de montagne, enserré de jolies falaises et jouons à saute-moutons sur les passerelles. Nous traversons les vestiges cachés d'un ancien moulin. Notre guide nous en racontera l'histoire...

Puis direction le Gîte-Hôtel Arcanson, notre camp de base pour 3 nuits.

Goûter dans la pelouse et plongeon dans le bain Størvatt : le crépitement des bûches dans le foyer annonce que la température est bonne...

Dénivelée : + 300 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h

Jour 02 :

Mardi - Promenons-nous dans les bois d'Autrans-Méaudre !

Chaque aventure au grand air débute autour d'un bon petit-déjeuner montagnard... miam-miam les bonnes tartines de pain de campagne et confitures artisanales !

Et hop, nous glissons le pique-nique dans le sac à dos, sortons la carte et la boussole pour apprendre à nous orienter, et en avant pour une fabuleuse journée en forêt !

Notre guide, fin observateur de la nature nous dévoile ses connaissances sur le monde merveilleux des animaux : suivre une piste, reconnaître les empreintes, écouter le chant des oiseaux, découvrir l'univers des insectes.

Nous nous amuserons aussi à confectionner toutes sortes de choses rigolotes avec ce que nous offre la forêt : ustensiles, cabanes et autres ingéniosités.

Pour terminer, nous rendrons visite aux fermes avoisinantes pour saluer des animaux plus familiers.

Retour au gîte Arcanson.

Dénivelée : + 300 m Longueur : 9 km Horaire : 4 h 30

Jour 03 :

Mercredi - Journée libre

Le matin, en option et sur réservation, 1 séance au choix parmi une sélection des meilleures activités du Vercors à pratiquer bien encadrée par un guide et adaptée aux enfants !

- « Voyage sous la terre » en spéléologie (3 h, à partir de 6 ans) : quel est le point commun entre le Vercors et le gruyère ? Il y a des trous partout ! S'il existe le monde du dessus à la lumière du jour, il existe dans ce massif karstique tout un univers du dessous : c'est le paradis des spéléologues. Vous explorez les merveilles souterraines : cavités, labyrinthes, rivières, tunnels. Ici l'échelle du temps se mesure sur les stalactites et stalagmites (mais au fait, lequel monte et lequel descend ?!).
- Accrobranche (2 h, à partir de 6 ans) : 110 ateliers dont 15 tyroliennes répartis sur 5 parcours : voilà de quoi crapahuter dans les hauteurs et jouer avec les arbres. Fous rires garantis !
- Escalade (3 h, à partir de 6 ans) : une autre approche de la montagne en harmonie avec la nature. Les enfants adoreront grimper avec les conseils experts du guide !
- Canyoning (3 h, à partir de 8 ans) : c'est notre meilleure activité pour se mettre au frais l'été ! Les sites du Vercors sont magnifiques et tellement rigolos : toboggans naturels, sauts, passages de grotte, tyroliennes...

L'après-midi : retour au gîte pour se reposer et profiter de l'espace détente, ou encore piscine à Méaudre, visite de grottes uniques en Europe (Choranche, la Luire), et pourquoi ne pas dévaler les pentes de la colline d'Autrans grâce au Speed Luge (luge d'été) ?

Code : 30VRMFA

Jour 04 :

Jeudi - La Molière, à la rencontre des 300 génisses.

C'est une magnifique journée qui nous attend. Nous préparons notre petit sac que nous porterons avec le nécessaire pour la nuit en alpage. Petit transfert de quelques kilomètres pour faciliter cette aventure de 2 jours.

Crapahutage entre les banquettes de calcaire et leurs jardins suspendus jusqu'au « puits aux écritures » qui nous conte l'histoire des premiers habitants du Vercors.

À notre arrivée, les marmottes nous saluent de loin ... nous ne manquerons pas d'apprendre à les observer avec la longue-vue et les jumelles ! La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde vers le ciel pour contempler les étoiles.

Nuit inoubliable en gîte d'alpage.

Dénivelée : - 350 m Longueur : 9 km Horaire : 4 h

Jour 05 :

Jour 05 : Vendredi - Bellecombe et sa cascade.

Le matin, nous nous réveillons en douceur dans le calme que procure l'altitude. Le chant des oiseaux et le tintillement des clarines nous invitent à contempler cette nature sauvage et préservée. Nous rejoignons ensuite les hauteurs de l'alpage où toute la chaîne des Alpes nous offre un spectacle absolument magique ! Notre guide nous fait une « petite leçon de géographie » sur les massifs, on peut presque toucher leurs sommets du bout des doigts ...

A la descente, nous faisons une halte à la cascade pour un moment rafraîchissant avant de rejoindre notre camp de base.

Dénivelée : + 140 m Longueur : 10 km Horaire : 4 h

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

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

ESPACE BIEN-ETRE & SOINS

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » **EN ACCÈS LIBRE ILLIMITÉ**

LE SAUNA PANORAMIQUE : NOUVEAU !!

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 vers la douche froide 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 aussi « jacuzzi 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 spa.

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

À 13 h 30 (lundi) sur la place du village de Lans en Vercors (38250).

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

Appelez en priorité au **04 76 95 23 51**.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au 06 82 34 04 25.

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. Avant Villard, au rond-point de Jaume, prendre à gauche direction centre du village de Lans en Vercors.

* **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. Jusqu'à Villard de Lans. Suivez ensuite la direction de Grenoble, Lans en Vercors par la D531. Au rond-point de Jaume, prendre à droite direction centre du village de Lans en Vercors.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année. Nous vous conseillons alors de rejoindre Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.

Info Routes au 08 92 69 19 77.

Accès Train + Bus :

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées. Ce mode d'accès est donc possible uniquement si au moins une personne de votre groupe vient en voiture.

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.oui.sncf> 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.

Horaires à titre d'exemple du bus Transisère : Grenoble 12 h 30 – Lans en Vercors 13 h 15

Ce bus est direct ; Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2019 : 5,90 € le trajet).

DISPERSION

En milieu d'après-midi le jour 05 à Méaudre (vendredi)

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.

Bus pour Grenoble (ligne 5120 puis 5110) .

Code : 30VRMFA

Horaire à titre d'exemple : Méaudre 17 h 27 - Grenoble 18 h 54

Horaires disponibles auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr.

Train / TGV au départ de Grenoble : horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.oui.sncf> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Hébergement avant et après la randonnée

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir les options).

NIVEAU

Randonnée pédestre

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5 :

3 à 4 heures de marche

Itinéraire vallonné de 10 à 15 km

Ou sentiers avec dénivelées de 200 à 400 m en montée et/ou en descente

Randonnée sans difficulté technique, pour marcheurs débutants. Programme spécialement conçu pour des vacances en famille.

Dénivelée moyenne : 250 m

Maximum : 350 m

Longueur moyenne : 7,5 km

Maximum : 9 km

Horaire moyen : 3 h

Maximum : 4 h

Activités sportives en option

Ces activités de pleine nature sont proposées en niveau initiation. Elles requièrent cependant un minimum de condition physique. Ces activités sont encadrées par des moniteurs diplômés d'État.

Il est impératif de savoir nager pour pratiquer le canyoning

HEBERGEMENT

Vous serez accueillis au sein du Gîte-hôtel Arcanson (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre pour les 3 premières nuits.

Vous serez hébergés en chambre familiale, calme et confortable (avec draps et serviette) de 2 à 4 lits (avec lit superposé), selon vos souhaits et les disponibilités au moment de la réservation. Les chambres disposent toutes d'une salle d'eau et d'un cabinet de toilettes.

+ 1 nuit en refuge ou chalet d'alpage (dortoir : prévoir un drap-sac, le duvet est inutile car le refuge dispose de couvertures).

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 !

Code : 30VRMFA

Petit-déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé

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

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

TRANSFERTS INTERNES

Du Jour 01 au Jour 03 : vous effectuez les transferts avec votre propre véhicule.

PORTAGE DES BAGAGES

Jour 01 au 03 : Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

Jour 04 et 05 : Pour profiter au mieux du cadre montagnard, nous vous proposons 2 jours de randonnée avec une nuit en refuge d'alpage ; vous devrez donc porter vos affaires réduites pour la nuit.

GROUPE

6 à 12 personnes. Enfants à partir de 6 ans.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé les Jours 1,2, 4 et 5.

Jour 03 : le matin lors des activités en option, l'encadrement est assuré par des moniteurs diplômés. L'après-midi est libre.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

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 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)

- 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),
- 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.

Code : 30VRMFA

- 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 40 litres muni d'une ceinture ventrale, pour vos affaires de la journée + pour la nuit en refuge. Il est bien que chaque enfant possède son propre petit sac à dos.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 drap-sac (« sac à viande ») pour la nuit en refuge.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 1 gobelet 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 + 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).

Et puis

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !
- 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.

Code : 30VRMFA

Equipelement spécifique pour les options sportives, le matériel technique étant fourni :

- Spéléologie : vêtements chauds hauts et bas, une bonne paire de chaussures de randonnée.
- Canyoning : serviette et maillot de bain, une paire de baskets qui ne craint pas l'eau.
- Escalade : tenue de sport adaptée et confortable, lunettes de soleil et baskets.
- Accrobranche : une bonne paire de baskets.

DATES ET PRIX

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

Options :

Activités du mercredi matin, encadrement spécialisé :

Les activités sont réservées par nos soins en fonction des disponibilités au moment de l'inscription (à réserver à l'avance obligatoirement).

> Découverte spéléologie (3 h, à partir de 6 ans) :

- 45 € / adulte
- 40 € / enfant (-12 ans)

> Découverte canyoning (3 h, activité proposée aux enfants à partir de 8 ans, savoir nager est un impératif)

- 45 € / adulte
- 40 € / enfant (-12 ans)

> Initiation à l'escalade (3 h, à partir de 6 ans) :

- 35 € / adulte
- 30 € / enfant (-12 ans)

> Parcours Aventure Accrobranche (2 h, à partir de 6 ans)

- 20 € / adulte
- 15 € / enfant (-12 ans)

Autres options :

Suppl. chambre individuelle (pour les 3 premières nuits / impossible lors de la nuit en refuge) : + 95 € / pers.

> Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- ½ pension en chambre de 4 : 63 € / adulte et 48 € / enfant
- ½ pension en chambre de 3 : 66 € / adulte et 50 € / enfant
- ½ pension en chambre de 2 : 69 € / adulte et 52 € / enfant
- ½ pension en chambre individuelle : 89 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension du J1 pour le dîner au J5 après le pique-nique,
- Les pique-niques de midi de J2 à J5,
- Les transferts prévus au programme pour la nuit en alpage,
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne pour les randonnées,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Le transport des bagages pour l'étape au gîte d'alpage,
- Le drap-sac pour la nuit en gîte d'alpage,
- Les goûters
- Les petites approches en voiture pour le départ des randonnées,
- Le J3 : les activités en option le matin, ou les activités libre l'après-midi,
- Le transport du lieu de domicile au point de départ et retour,
- Les assurances

Code : 30VRMFA

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour vous contacter pendant le séjour : faites appeler aux heures de repas le 04 76 95 23 51

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...

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

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.

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 Vertacomitori. Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomiticiens** !*

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.

Code : 30VRMFA

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 1000 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 341m) 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 Tétrasyre 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 Lapiaz, qui peuvent avoir de 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 vertacomiciennes 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 à 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

Code : 30VRMFA

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 Vertacomoricoriens 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 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 ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

Code : 30VRMFA

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 Vercouline, 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 oeuvre 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 coeur 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. A 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.

Code : 30VRMFA



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.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROMÉ DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

Code : 30VRMFA

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.