

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

INITIATION AU SKATING DANS LE VERCORS

Randonnées en ski, en étoile et en accompagné

Séjour 7 jours, 6 nuits avec 5 jours de ski

En gîte-hôtel

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------|---|---|--|---|---|-------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | Départ garanti  | | | |
| 3 Chaussures | Gîte-Hôtel | En étoile | Portage de vos affaires personnelles pour la journée | J | F | M | A | M | J | A partir de 6 personnes |
| | | | | J | A | S | O | N | D | |

Le ski de fond est l'une des activités physiques les plus complètes. La gestuelle est pure et élancée. Notre défi de la semaine : s'initier au pas du patineur !

De nature sportif.ve, vous avez envie d'évoluer vers une pratique plus athlétique du ski de fond. Déjà skieur, le skating attise votre curiosité. Lancez-vous dans l'apprentissage de cette technique, ô combien élégante !

À travers un savant mélange d'ateliers éducatifs sur stade à la découverte du « skating » et de balades en ski de fond classique, vous explorez les sublimes pistes du Vercors, véritable petit paradis nordique... Un air de Scandinavie se dégage dans cette ambiance feutrée aux grandes forêts d'épicéas laissant place à de paisibles alpages ouverts. Au fil de la semaine, vous pourrez faire du 100% skate si vous performez !

Le soir venu, dans une ambiance cocooning, c'est le temps de se raconter la journée au coin du feu ou dans l'Espace Détente 100% au naturel. Derrière les fourneaux, notre chef s'active pour vous proposer des repas les plus gourmands...

Un programme complet alliant ressourcement en pleine nature, sport et plaisirs de vivre.



NOS POINTS FORTS

- 5 pleines journées de ski mixant l'initiation au skate à vos envies de grands espaces.
- Un Gîte-Hôtel douillet avec table gourmande.
- Son insolite Spa en bois aux senteurs de Cèdre rouge...
- Pour prendre soin de vous, offrez-vous un soin individuel.

DATES : du dimanche au samedi

| DATES | En chambre de 3 pers. | En chambre de 2 pers. |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| du 01/01 au 07/01/24 | 905 € | 955 € |
| du 14/01 au 20/01/24 | 885 € | 935 € |
| du 04/02 au 10/02/24 | 905 € | 955 € |
| du 18/02 au 24/02/24 | 905 € | 955 € |
| du 03/03 au 09/03/24 | 905 € | 955 € |

Supplément Chambre individuelle (selon les disponibilités) séjour de 7 jours : +190 € sur la base du tarif de la chambre de 2.

Option SOINS INDIVIDUELS : à réserver à l'inscription

| Au choix | 30 minutes | 45 minutes |
|--|------------|------------|
| Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire | 62 € | 79 € |
| Shiatsu | / | 79 € |

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités. Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

Hébergement avant ou après le séjour :

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 2 : 83 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 105 € / pers.

FORFAIT SKI DE FOND

Comme en ski alpin, l'accès aux pistes de ski de fond est payant. Ce titre, acheté sur les domaines de ski nordique, assure le traçage et l'entretien des pistes.

Au jour où nous éditons nos programmes, la publication des prix des forfaits n'est pas encore parue. Pour votre information, la saison dernière, le forfait journée était à 10 € / pers.

Le tarif comprend :

- le prêt du matériel de ski
- l'encadrement
- l'hébergement
- la pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace détente
- la taxe de séjour

Le tarif ne comprend pas :

- les boissons
- le forfait de ski de fond (env. 10 € / jour)
- les assurances
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part. Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du séjour

Jour 1 :

Accueil à l'hébergement entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation du séjour.

Nuit en gîte-hôtel.

Jour 2 :

Matin = SKATING

Une journée au grand air commence toujours 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 etc.

Après avoir reçu le matériel de ski, on se met en piste pour retrouver le contact avec la neige et la glisse dans la plaine de Méaudre.

C'est l'occasion de réviser le freinage, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.

Mise en place des mouvements de base du pas de patineur.

Technique : apprentissage du 2 temps de base et du pas de montée.

Pause pique-nique.

Après-midi = SKI CLASSIQUE

Les grands champions ont toujours plusieurs paires de skis. Alors nous aussi ! Nous changeons de skis pour parcourir plus facilement de la distance à travers la plaine d'Autrans-Méaudre et ses coteaux.

Au retour : sauna panoramique

Dîner gourmand.

4 à 5 h de ski 300 m de dénivelée 15 km

Jour 3 :

Matin = SKATING

Le stade de ski de fond d'Autrans est idéal pour s'aguerrir en skating.

Séance technique : découverte du pas tournant et du pas de montée.

En fin de matinée, on troque nos skis de skate pour nos skis de classique afin de profiter pleinement d'une belle randonnée à ski.

Après-midi = SKI CLASSIQUE

On rejoint le célèbre domaine de Gève - spécialement conçu pour la pratique du ski de fond.

La grande variété de relief permet à chacun de s'exprimer.

Après les efforts du matin, l'après-midi est plus descendante jusqu'au village d'Autrans.

Au loin, ce sont les tremplins de saut à ski.

Au retour, bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Nuit en gîte-hôtel, 400 m de dénivelé, 4 à 5 h de ski, 15 à 18 km

Jour 4 :

Matin = SKATING

Aujourd'hui on se lance ! On choisit une piste très progressive pour commencer à avaler les kilomètres en skating.

Séance technique : le pas de 1 temps et un focus sur le placement pour une glisse optimum.

Pause pique-nique, puis l'on change de matériel pour s'évader à travers le domaine.

Après-midi = SKI CLASSIQUE

On rechausse les skis de classique pour parcourir les pistes plus vallonnées d'Autrans. Tiens, pourquoi pas « la Scandinave » ou « les Toboggans » pour quelques sensations ?

Nuit en gîte-hôtel, 300 m de dénivelé, 4 à 5h de ski, 18 km

Jour 5 :

C'est parti pour un splendide itinéraire sur les crêtes ; de Plénouze à la Molière avec en récompense un inoubliable panorama. Ici, de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et du Mont-Blanc ! Pique-nique panoramique face à la chaîne alpine.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée...

Nuit en gîte-hôtel, 350m de dénivelé, 5h de ski, 20 km

Jour 6 : SKI CLASSIQUE / SKATING

Aujourd'hui, vous faites votre choix de technique. Pour cette dernière journée, vous vous sentez capable de faire la journée complète en skating ? Les pistes sont en double traçage et permettent d'évoluer avec un groupe mixte de skieurs classiques et de patineurs.

Découverte du domaine de Bois Barbu avec la traversée de la majestueuse plaine d'Herbouilly.

Une extraordinaire balade sur les hauts plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien.

Récupération dans le Bain Størvatt. Et si vous souhaitez ramener un bout de Vercors dans votre valise, alors un petit détour par les fermes voisines s'impose : résisterez-vous à l'appel du St Marcellin et à la terrine artisanale des Colibris ?

Dîner.

Nuit en gîte-hôtel, 450 m de dénivelé, 5h de ski, 17 à 20 km

Jour 7

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Remarque : 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 départ de ce séjour en composant avec du ski sur pistes ou hors-piste, et à défaut, de la 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 moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

Il existe aussi une Formule « Escapade » sur 4 jours et 3 nuits : demandez-nous la Fiche Descriptive !

Info séjour

NIVEAU :

L'apprentissage du skating requiert un esprit sportif et une bonne forme.

Les séances sont construites pour décomposer la gestuelle du skating dans le but d'acquérir le plus d'aisance possible. Lors des débuts à skating, l'assimilation se fait par paliers. Il est donc nécessaire d'alterner les techniques et d'accéder à la glisse plus facilement en utilisant le matériel de ski de fond classique sur l'autre partie de la journée.

Niveau physique 3 sur une échelle de 5 :

4 à 5 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km avec dénivelées de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

Vous pratiquez une activité sportive régulière (au minimum 1 fois / semaine). Vous appréciez les variations de rythme lors de vos sorties. L'apprentissage de cette nouvelle technique demande un certain goût pour l'effort. Nous vous conseillons d'entretenir votre condition physique pour profiter pleinement de votre semaine de vacances.

Niveau technique 2 sur une échelle de 4 : Initié

Vous êtes skieur de fond déjà initié (ou bon skieur alpin sur piste rouge) mais novice en skating. Débuter en skating ne permet pas toujours de faire des séances d'une journée complète de cette technique. Aussi, nous vous proposons dans ce programme une alternance (à mi-temps sur la journée).

En matinée, des séances d'apprentissage technique sur des stades conçus pour découvrir toutes les gestuelles et pas du skating.

Pour un plaisir total de vacances à la neige et de glisse, l'autre partie de la journée permet d'effectuer de belles sorties, plus vallonnées en technique classique du « pas alternatif ».

Les cours sont collectifs et dispensés par un moniteur spécialisé.

PORTAGE :

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le repas froid du midi, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hébergement.

GROUPE :

Groupe constitué de 6 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un moniteur diplômé d'Etat, spécialiste de la région.

HEBERGEMENT :

Vous serez accueilli(e) au sein d'un gîte (4 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 de toilette) :

- 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 »)

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 « maison », servie au plat ou à l'assiette)

L'ESPACE BIEN-ÊTRE (accès libre et illimité)

LE SAUNA PANORAMIQUE

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 pour vous « rouler » dans la neige 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 également « 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.

LES SOINS INDIVIDUELS (option à réserver lors de l'inscription)

MODELAGE BIEN-ÊTRE : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On n'a qu'une envie : que ça recommence ! Selon vos besoins et vos envies, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit, ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et se dynamiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

LE SHIATSU est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

NB : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** ski de fond + skating Vercors hiver 2023/2024 7 jours

RENDEZ –VOUS : Le jour 1, vous aurez rendez-vous au gîte, à Méaudre, entre 17 et 19h. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Accès voiture :

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. **Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes).** Météo des routes : www.itinisere.fr

* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence 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 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 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 Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ». Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.fr

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial ... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : www.blablacar.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.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 **puis** T66). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à titre d'exemple du bus Transisère :

Grenoble 17 h 00 - Méaudre 18 h 21 (place du village).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie **Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère** au 04 26 16 38 38, Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6,90 € 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 00 - 18 h 21, prenez 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**.

Si vous faites le choix de prendre un taxi, sachez que la course coûte environ 100 € (45 km).

DISPERSION : le jour 7 après le petit déjeuner.

Retour Bus + train :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus : réservez votre trajet sur Transaltitude (env. 15,50 €).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude:

Méaudre 07 h 55 – Grenoble 09 h 15

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** ski de fond + skating Vercors hiver 2023/2024 7 jours

Méaudre 10 h 55 – Grenoble 12 h 15

Horaires à vérifier sur www.transaltitude.fr ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Cars Transisère pour Grenoble (ligne T66 **puis** T64).

Attention : ce bus n'est pas réservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il est fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère :

Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 00

Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône Alpes Transisère au 04 26 16 38 38.

Astuce : pour rechercher vos horaires, cliquer sur « Itinéraires » et non sur « Horaires ».

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.bahn.com/fr

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

DEPLACEMENT :

En minibus, pour tous les transferts matins et soir, pour se rendre sur les points de départ de vos randonnées.

Notre minibus peut transporter 8 personnes en plus du chauffeur, 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.

MATERIEL FOURNI :

Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons de paires de skis et bâtons pour chacune des disciplines ski de fond classique et skating.

Nécessaire et Indispensable

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 doudoune pour son pouvoir calorifique (idéale pour la pause de midi pendant laquelle on a tendance à se refroidir)
- 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 convient 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.

La liste idéale :

- 1 bonnet
- 2 paires de gants
- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 2 sous-pulls thermiques à manches longues en matière respirante et thermique
- 1 veste 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 ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 1 collant ou un caleçon thermique
- 1 collant thermique spécial ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex peut parfois être nécessaire. Si vous avez un, il sera mieux dans votre valise qu'à la maison.
- chaussettes d'hiver, privilégier 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 pour marcher dans la neige en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum)
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- 1 couteau de poche
- des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : bars énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands)
- 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
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 1 couverture de survie
- 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)

POUR EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT et 3136 ET.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Parc naturel régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
 - un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé “Vercors d’en haut”, commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
 - une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
 - un “ livre des enfants ”, avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, l’architecture...). Titre de cet ouvrage : “ Dis, raconte-moi le Vercors ”.
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le guide de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée “jadis, au pays des Quatre Montagnes ” : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

ADRESSES UTILES

- Sites Internet : www.vercors.fr
www.parc-du-vercors.fr
- Parc naturel régional 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 Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomioriens** !

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

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 1 000 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 (2 341 m) 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 Tétralyre 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 Lapias, qui peuvent avoir 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 dénivellées 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 faits 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 vertacomoriennes 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 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

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 et 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 mâts 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 raviols du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

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 œuvre 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 cœur 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. À 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.

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.

En vous souhaitant un agréable séjour en Ski ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM 031 170 004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000 €
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442