

# Le Vercors en raquettes, entre détente et confort

## FRANCE - ALPES DU SUD



Connaissez-vous le "Pays des 4 Montagnes"? La Molière, la Sure, la Roche aux Fées... sont autant de sites fabuleux à découvrir dans ce paradis sauvage. Des paysages et terrains rêvés pour la raquette à neige! Ici sur ce plateau, l'hiver prend toute sa place en recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges parmi alpages, sous bois, hameaux de pays et doux vallons. Un peu plus haut, vous rejoindrez les crêtes pour apprécier de splendides panoramas alpins.

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

Le soir, vous retrouverez la chaleur et le confort douillet de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre espace Bien-être insolite 100% au naturel. Vous vous détendrez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoindrez le Sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Un subtil mélange d'esprit nordique et de ligne esthétique... Une expérience unique.



7 jours / 6 nuits  
5 jours de marche



6 à 14 personnes



En étoile



★★



Gîte - Hôtel



Code : 870

### LES POINTS FORTS :

- L'ambiance cocooning de votre gîte/hôtel et sa table gourmande
- Le Spa insolite avec bain chaud extérieur et sauna panoramique
- 5 pleines journées de raquettes avec votre guide



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MEAUDRE

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

### JOUR 2 : LE PRE DE NAVE

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

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

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

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

 5h de marche, + 500m de dénivelé, 11km

### JOUR 3 : LE MOUCHEROTTE

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

Profitons d'un pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds.

Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz. Soirée au coin du feu, et bain størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois. Convivialité sous les flocons assurée!

 11km, 6h de marche, + 550m de dénivelé

### JOUR 4 : LA CROIX DE JAUME - LA CROIX DE SERVAGNET

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

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

 9km, 5h de marche, +350m de dénivelé

### JOUR 5 : ALPAGE DE LA MOLIERE

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

Pique-nique panoramique.

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

 13km, 6h de marche, +650m de dénivelé



## JOUR 6 : VALLON DE LA FAUGE

Pour ce sixième jour, nous randonnons le long du paisible Vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier, avec un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge.

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

▲ 11km, 5h de marche, +550m de dénivelé

## JOUR 7 : MEAUDRE

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons ou reportons le séjour. Avec ou sans leur manteau blanc, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos guides "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

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.

- 1/2 pension en chambre de 2 : 83€ /pers.
- 1/2 pension en chambre individuelle : 105€ / pers.

## **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Ce séjour existe aussi en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus :

[Randonnée raquettes et bien-être dans le Vercors en liberté](#)

➤ **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 a qu'une envie : que ça recommence !! Selon vos envies et vos besoins, 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 s'énergiser.

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.

À réserver à l'inscription. Horaire fixé selon votre programme de raquettes, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (dates et horaires imposés).



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Entre 5h30 et 6h de marche par jour, entre 11 et 13km par jour, entre +/-520m et +/-650m de dénivelé

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

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

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

### **ENCADREMENT :**

Vous serez encadrés par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région.



## **HÉBERGEMENT :**

Vous serez accueillis au sein du Gîte-Hôtel Arcanson (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 logés 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»)

## **RESTAURATION :**

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyés 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 : Servi sous forme d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.
- Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert
- Dîner : Entrée, plat et dessert (cuisine «maison», servie au plat ou à l'assiette)

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée ainsi que votre pique-nique.

## **TRANSFERTS :**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

## **GROUPE :**

De 6 à 14 personnes

## **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 entre 17h et 19h au Gîte-Hôtel Arcanson (Hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre).

Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2km des commerces (environ 40min à pied, 5min en voiture).

## **DISPERSION :**

Le dernier jour après le petit-déjeuner, au Gîte Arcanson, à Méaudre.



## INFORMATIONS DIVERSES :

L'ESPACE « BIEN-ETRE » (EN ACCÈS LIBRE)

### ➤ 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 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.

## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

➤ Depuis le Nord par Grenoble, prendre la sortie n°12 "Voreppe, Villard-de-Lans, Autrans" de l'autoroute A48, et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, 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 de charme Arcanson est à 1km sur votre droite.

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. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traversez le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le gîte Arcanson est à 2 km sur votre gauche.

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

Info Routes au 08 92 69 19 77.

### ➤ Retour voiture :

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord Itinéraire inverse de celui de l'aller.

➤ Pensez au covoiturage! : [www.blablacar.fr/](http://www.blablacar.fr/)



## EN NAVETTE

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :

Grenoble 17h00 - Méaudre 18h21 (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 17h00 - 18h21

Si vous prenez un autre bus que celui de 17h00 - 18h21, prévenez nous par téléphone lorsque 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€ (45km).

### ➤ Retour Bus :

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 [www.transaltitude.fr](http://www.transaltitude.fr) (environ 15.50€).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude:

Méaudre 07h55 – Grenoble 09h15

Méaudre 10h55 – Grenoble 12h15

Horaires à vérifier sur [www.transaltitude.fr](http://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 reservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

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

Méaudre 07h47 – Grenoble 09h00

Méaudre 10h32 – Grenoble 11h45

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».



## EN TRAIN

### ➤ 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](http://www.sncf-connect.com) ou par téléphone au 36.35 ou encore sur le site [www.bahn.com/fr](http://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.

### ➤ Retour train :

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) ou par téléphone au 36.35 ou encore sur [www.bahn.com/fr](http://www.bahn.com/fr).

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète avec la tisane après le repas
- L'encadrement
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- L'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- La taxe de séjour

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons
- L'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env. 6€)
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- Les soins individuels proposés en option
- Les éventuels frais d'inscription
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



**EN OPTION :**

➤ 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

➤ Modelage Bien-être ou Séance de Réflexologie plantaire : 30 minutes : 62€ OU 45 minutes : 79€

➤ Shiatsu (45 minutes) : 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.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### 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 suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Privilégiez 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-pull thermiques à manches longues en matière respirante et thermique
- ✓ 1 veste polaire
- ✓ 1 veste doudoune
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- ✓ 1 collant ou caleçon thermique
- ✓ 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 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- ✓ chaussettes d'hiver (1 paire pour 2 jours de marche). 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 en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-imperméabilisez-les). Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne permettent pas de chausser les raquettes à neige.
- ✓ 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- ✓ des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir



## **MATÉRIEL :**

- ✓ 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et permettant 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
- ✓ Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands)
- ✓ 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
- ✓ 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 :**

- ✓ 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

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### 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 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086m).

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.



## HISTOIRE :

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.

## CULTURE :

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.

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 Vercoulaine, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.



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.

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.

## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :

au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 21/09/2023