

VERCORS

La Perle des Préalpes



Perle, nom féminin : ce qu'il y a de mieux en son genre

Voilà exactement ce pourquoi nous vous avons préparé cette randonnée en liberté : vous faire découvrir le nec plus ultra de la moyenne montagne ! En l'occurrence, les « Quatre Montagnes » du plateau du Vercors, un terrain aux décors d'exception mêlant alpages, sentiers forestiers, et crêtes aux panoramas à couper le souffle.

Randonner en liberté, c'est aller à votre rythme, en toute tranquillité, muni des topos et conseils avisés de notre équipe.

Mélangez ces deux composantes, et vous obtiendrez un séjour résolument nature, à la fois actif et apaisant.

Que demander de plus ?...Peut-être « un accueil chaleureux dans les villages étapes, des hébergements de charme et des plats aux saveurs du terroir ... » : Qu'à cela ne tienne, on s'occupe de tout !



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée

JOUR 1 : LANS EN VERCORS

12 km

3h30 environ

En début d'après-midi, installation à Lans en Vercors, un village au cœur du Pays des Quatre Montagnes.

Dépose des bagages à l'hébergement puis randonnée à la demi-journée dans les fameuses gorges du Bruyant pour un programme plein de fraîcheur. Le site est protégé et abrite une faune et une flore toute particulière. Les plus observateurs trouveront les vestiges d'un ancien moulin. Vous quittez le doux bruit de l'eau pour rejoindre plus haut le Bec de l'Aigle et sa vue sur les gorges du Furon

En fin d'après-midi, détente assurée au bord de la piscine de votre hébergement !

Hébergement en hôtel 2* ou chambre d'hôte.

Dénivelée : + 280 m, - 280 m

JOUR 2 : LANS EN VERCORS - VILLARD DE LANS

Deux itinéraires au choix :

Itinéraire A : ascension du Pic Saint-Michel pour apprécier 1 700 m plus bas le bassin grenoblois. L'occasion de découvrir depuis les sommets l'impressionnante ligne de crête orientale du Vercors.

Dénivelée : + 1 200 m, - 1 200 m

Longueur : 18,5 km

Horaire : 6 h 30

Itinéraire B : un superbe parcours en balcon aux ambiances variées par le sentier Gobert, offrant une magnifique vue d'ensemble sur le val de Lans.

Hébergement en hôtel 3*.

Dénivelée : + 850 m, - 850 m

Longueur : 15 km

Horaire : 4 h 30 à 5 h

Dîner libre : Ce soir, en toute liberté dans les restaurants de Villard de Lans, chaque gourmand(e) pourra choisir sa table selon ses envies !

JOUR 3 : VILLARD DE LANS – CORRENCON EN VERCORS

17 km

5h 30 environ

Vous quittez Villard de Lans et ses rues piétonnes animées pour découvrir le vallon de la Fauge : un écrin de verdure niché au pied des falaises du Gerbier.

Un arrêt au Pont de l'Amour ou à la cascade est le bienvenu pour se désaltérer.

Au printemps, l'alpage est recouvert d'un tapis de mille et une fleurs délicates.

Hébergement en auberge confortable ou en hôtel 3* (en option).

Dénivelée : + 830 m, - 750



En option : nuit dans un hôtel *** offrez-vous un dîner gastronomique. Embarquez pour un menu plein de saveurs dans un restaurant reconnu de la région !

JOUR 4 : CORRENCON EN VERCORS - MEAUDRE

Deux possibilités s'offrent à vous pour composer votre séjour « à la carte » :

- **Choix 1 :** Vous optez pour une 2^{ème} nuit à Corrençon pour profiter du secteur.
- **Choix 2 :** Vous continuez votre itinérance pour rejoindre Méaudre, le village suivant.

Choix 1 : Faites une halte pendant votre séjour !

Vous avez la possibilité d'opter pour une 2^{ème} nuit à Corrençon. Dans ce cas le Jour 04, programme libre : détente à l'Auberge, découverte du village et de ses hameaux, partie de Golf dans l'un des plus beaux parcours des Alpes*, journée au Spa*, séance d'initiation au ski-roue* (oui oui !), etc.

Nous vous proposons également de partir à l'assaut des crêtes et sommets environnants.

Dénivelée : 850 m

Longueur : 11km

Horaire : 5 h

>> *Dans ce cas : votre circuit reprendra le lendemain pour Méaudre. Fin de circuit le J07 au lieu du J06.*

* Activités avec supplément. Réservation à l'avance conseillée, directement auprès des prestataires.

Choix 2 : Corrençon en Vercors - Méaudre

Deux itinéraires au choix :

Itinéraire A :

Étape de randonnée facile empruntant en partie la voie douce par les gorges du Méaudret offrant plus de fraîcheur l'été ainsi qu'un changement d'ambiance.

À l'arrivée, vous vous délestez de vos chaussures de randonnée pour faire place à la détente et à la relaxation : votre hébergement dispose d'un espace bien-être en extérieur avec bain norvégien chauffé au bois et sauna. Ressourcement assuré !

Hébergement en gîte-hôtel de charme 3 épis.

Dénivelée : + 500 m, - 600 m

Longueur : 18 km

Horaire : 5 h

Itinéraire B :

C'est une journée en traversée forestière entre le Bois Barbu et la forêt de la Croix Chabaud. Pins sylvestres, épicéas et hêtres bordent votre chemin dans une ambiance boisée. Votre discrétion pourra être récompensée par de belles rencontres : cerfs, chevreuils, renards et chouettes peuplent ces lieux. L'étape se termine par les hameaux typiques du charmant village de Méaudre.



Hébergement en gîte-hôtel de charme 3 épis.

Dénivelée : + 750 m, - 850 m Longueur : 19 km Horaire : 6 h

En option à Méaudre : offrez-vous un moment de détente avec un modelage bien-être de 45 min ! Un instant de douceur pour relâcher les muscles en profondeur et repartir du bon pied. Réservation à l'avance conseillée. *Ce soin pourra également être programmé le lendemain selon disponibilités.*

JOUR 5 ou 6 : MEAUDRE - AUTRANS - MEAUDRE
environ

13 km

4 à 5h

Dépose à Gève pour une superbe journée sur les crêtes nord du massif. Vous découvrez le Pas de la Clé, où jadis on passait le bois pour la construction de la flotte de Louis XIV.

En surplomb de la vallée de l'Isère, vous gagnez le village d'Autrans par le vallon de Nave. Au retour, vous irez chercher un dernier panorama au sommet des tremplins de saut de ski (toujours en activité).

Hébergement en gîte-hôtel de charme 3 épis.

Dénivelée : + 580 m, - 900 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h

JOUR 6 ou 7 : MEAUDRE - AUTRANS - LANS EN VERCORS
30environ

18 km

5h

Montée vers les crêtes de Charande pour une vue imprenable sur la chaîne des Alpes : le mont Blanc est à portée de main ! En face de vous se dressent la Chartreuse, la Belledonne, les Ecrins, le Dévoluy et bien d'autres encore. De quoi trouver l'inspiration pour la prochaine randonnée !

Descente en douceur vers le Val de Lans pour conclure ce séjour Vertacomorien.

Dénivelée : + 950 m, - 900 m

Nous pouvons être parfois amenés à modifier 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.



- Les pauses « bien-être » dans plusieurs hébergements : alternez entre piscine, bain nordique au feu de bois et sauna panoramique, pour détendre les muscles !

- Très facile d'accès, à 3 h en TGV de Paris puis correspondance avec bus régulier en 3/4 d'heure.

- En option à mi-séjour, une pause gourmande bien méritée : dîner gastronomique dans un succulent restaurant sur votre chemin !

LA PELELINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



> DATES

Date de départ de votre choix, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.

> LE PRIX COMPREND

- l'hébergement
- les dîners (sauf J02, dîner libre à votre charge) et petit-déjeuners
- le transport des bagages
- la coordination du circuit
- le carnet de route (fonds de cartes IGN tracés, ...)
- le transfert du J5 (ou J06 selon programme) à Gève (Autrans)
- l'accès à l'espace détente au gîte à Méaudre : sauna, bain nordique

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- les pique-niques
- le dîner du J2 (dîner libre)
- les suggestions d'activités libres à Corrençon (Golf, Spa, ski-roue, etc.)
- les assurances
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour
- les frais de dossier éventuels

> ACCUEIL / DISPERSION

Rendez vous le jour 1, à Lans en Vercors, à partir de 13h30 .

Fin du séjour le jour 6 (ou jour 7 selon la formule) à Lans en Vercors. Le matin du dernier jour, la chambre doit être libérée à 10h.

Si vous souhaitez arriver la veille ou rester une nuit supplémentaire à la fin de la randonnée, nous pouvons faire les réservations. Merci de le préciser à l'inscription.

> NIVEAU



5h à 6 h de marche en moyenne.

Itinéraire vallonné de 20 km à 30 km.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



Ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou en descente

Votre randonnée : Randonnée sans difficulté technique, pour marcheurs moyens.

Dénivelée moyenne : 670 m Maximum : 1100 m

Longueur moyenne : 14,7 km Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

> HEBERGEMENTS

Hôtel, Auberge, Gîte et/ou Chambres d'hôtes en chambre de 2 (si vous êtes 3, possibilité de chambre triple ; selon les disponibilités au moment de la réservation).

Option « Confort » :

Nous proposons pour 1 étape (J3) de séjourner en hôtel 3 étoiles.

Le restaurant de l'hôtel auquel vous prendrez votre dîner est un restaurant gastronomique.

> RESTAURATION

Dîner et petit déjeuner servis chauds. Dîner non compris le J2 : nombreux restaurants à Villard pour tous les gourmands.

Vous pourrez réserver les pique-niques chez chaque hébergeur la veille au soir ou faire les courses dans les villages lorsque vous en traverserez.

Le Jour 03 : Uniquement si vous optez pour l'option « confort » : Dîner Gastronomique dans un grand restaurant à Corrençon en Vercors. Place au raffinement et plein de surprises pour vos papilles...

> TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

Dans votre dossier de randonnée, vous trouverez des porte-étiquettes à mettre sur vos bagages. Ceux-ci contiennent la liste des hébergements de votre parcours. Ils permettent ainsi au transporteur d'acheminer vos bagages dans les différents hébergements de votre séjours.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.



Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

> DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 pour 2 personnes). Celui-ci comporte le pas à pas (road book), la feuille de route et les cartes IGN tracées ou carto-guide (suivant parcours).

Votre randonnée sur votre mobile !

Quelques jours avant le départ, Arcanson vous envoie les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). **UN SEUL SAC PAR PERSONNE**, pas de petit bagage en plus.

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 à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste 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 ou cap de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent 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),
- 3 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 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 ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.



- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- des vivres de course.
- 1 couteau de poche.
- 1 boîte hermétique et 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques si vous les commandez.
- 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).
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- vos masques en quantité suffisante.
- 1 drap de bain pour les piscines et / ou espace bien-être.
- 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.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION .

