

LE VERCORS EN FAMILLE

Grandes aventures pour petits explorateurs !

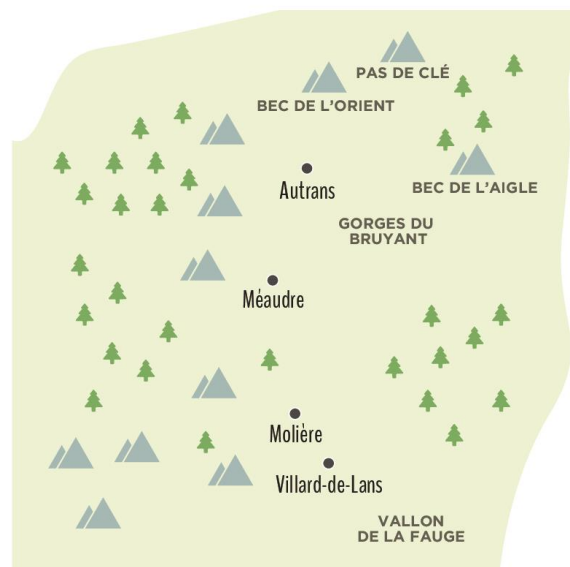


O n range les cartables, le réveil ne sonne plus : les vacances d'été sont là ! Pour l'occasion, nous vous avons concocté un séjour familial pour ravir petits et grands aventuriers.

Le Vercors, premier massif des Préalpes, vous permettra d'initier les enfants aux plaisirs de la montagne sous toutes ses facettes. Chaque jour, vous choisissez votre activité pour explorer le massif. Contempler les sommets, s'orienter sur une carte, se dépenser dans l'eau, s'amuser dans les arbres : les activités ludiques ne manquent pas !

En fin de journée, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte. Vous vous sentirez ici comme à la maison ! La cuisine à base de saveurs locales, pleine de gourmandises réglera les papilles des enfants. Les parents apprécieront une pause détente insolite dans l'espace bien-être 100 % au naturel.

Le dernier soir, vous gagnez de l'altitude pour une expérience unique : une nuit magique en refuge au cœur de l'alpage ! Les enfants trouveront-ils la réponse à cette grande question locale « ... Mais combien de génisses peut-il bien y avoir sur l'immense alpage de la Molière ? »



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et d'activités.

JOUR 1 : ARCANSON

Accueil à partir de 14h au gîte-hôtel, dans une jolie maison de pays nichée dans les hameaux de Méaudre. Votre hôte vous installe dans votre chambre tout confort. Allez hop ! Vous posez vos valises et allez vous dégourdir les jambes en allant visiter la ferme située à quelques pas, à l'heure de la traite des vaches ! Autre possibilité : vous rendre à Autrans pour dévaler les pentes avec la Speed-luge, sensations garanties !

Hébergement en gîte-hôtel (4 épis), table d'hôte et espace bien-être, pour 4 nuits.

JOUR 2 A 4 : LES PETITS EXPLORATEURS A LA CARTE

Chaque journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner couleurs locales avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays et fromages de la ferme.

Et maintenant Dame Nature vous attend pour des aventures en famille !

Votre programme s'assemble à la carte au gré des envies pour découvrir la montagne sous toutes ses facettes.

Après ces journées bien remplies, il faudra récompenser les efforts de la petite troupe : flaneries dans le jardin du gîte (avec espace détente en extérieur !) puis dîner « miam-miam » à la table conviviale de la maison.

Activité A : Rand'orientation - Le Farceur de Méaudre

Votre petite tribu a-t-elle le sens de l'orientation ?

Boussole en poche, partez à la découverte des hameaux et sentiers lauzés du village grâce à cette « rand'orientation ». Retrouvez les boîtes cachées et répondez aux énigmes concoctées par nos soins !

Dénivelée + 300 m, - 300 m Longueur : 12 km Horaire : 5h

Activité B : Randonnées et gambades en montagne

- *Cap au Vert !*

Au menu du jour : l'extrémité du massif du Vercors au départ d'Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

Dénivelée entre + 250 m et + 400 m

Longueur : de 7 km à 13 km

Horaire : de 3 h à 5h30



- Face aux Alpes !

Randonnée sur les alpages des Lans pour rejoindre les falaises orientales du massif offrant une vue imprenable sur la chaîne des Alpes et quelques 1700m plus bas la ville de Grenoble ; capitale des Alpes.

Dénivelée : 530 m (D- idem)

Longueur : 10,5 km

Horaire : 4 h 30 à 5 h

- Vallon sauvage

Direction Villard de Lans pour le vallon de la Fauge et le Pont de l'Amour. On dit que le Vercors ressemble à une forteresse imprenable. Cette image prend tout son sens lorsque vous levez les yeux pour observer la grande barrière orientale du massif ! Puis flânerie dans les rues piétonnes de Villard de Lans : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine.

Dénivelée : de + 370 m à 900 m

Longueur : de 7,5 à 12 km

Horaire : de 3 à 5 h

Activité C : Sensations sportives avec une sélection des meilleures activités du Vercors à pratiquer bien encadrés par un guide et adaptées aux enfants ! Vous choisissez une ou plusieurs activités parmi les suivantes (en option sur réservation):

- Spéléologie (3 h, à partir de 6 ans) : quel est le point commun entre le Vercors et le gryère ? 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. Bonne humeur garantie !
- 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 4 h selon le site, à partir de 12 ans, ados sportifs pesant au moins 35 kg) : 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...

Activité D : Visite à la ferme ! (en option sur réservation)

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



Un rendez-vous incontournable avec une visite de la **Ferme des Marmottes** entre 15 h et 17 h 30 (mardi ou vendredi). L'occasion pour les enfants de s'approcher, toucher, caresser les animaux et même donner le biberon aux petits veaux. Place ensuite au goûter à la ferme où les parents retrouveront à coup sûr odeurs et plaisirs d'enfance...

Activité E : Escape Game « Les Loups du Vercors » (en option sur réservation).

A travers une aventure ludique en pleine nature, partez sur la trace des loups ! Vous serez guidés dans cette quête par un accompagnateur en montagne spécialiste de la faune locale, il partagera avec vous ses connaissances sur cet animal mystérieux qui n'aura plus aucun secret pour les enfants ... identification des traces, vie de la meute, reconnaissance des différentes espèces, etc. Jeu, partage et découverte seront au cœur de cette sortie originale !

Sortie de 2h30 environ avec 1 accompagnateur en montagne dédié exclusivement à votre tribu.

JOUR 5 : EN ROUTE POUR L'ALPAGE

Une petite aventure en famille : munis de vos affaires réduites pour la nuit, vous partez randonner depuis Méaudre jusqu'à l'alpage de la Molière et ses quelques 300 génisses en estive. Tendez l'oreille et écoutez le chant des marmottes, elles sifflent pour accueillir les enfants !

En récompense : le mont Blanc à portée de main. Ce sera aussi l'occasion de faire connaissance avec les sommets emblématiques de la chaîne des Alpes.

Vous êtes accueillis à l'auberge d'alpage label « Panda » par le berger. La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde vers le ciel pour contempler les étoiles du ciel d'été.

Hébergement en gîte ou refuge d'alpage, en dortoir, sanitaires communs.

Prévoir un drap-sac ainsi qu'une serviette de toilette.

Dénivelée : + 700 m, - 250 m

Longueur : de 9 à 11 km

Horaire : de 4 à 5 h

JOUR 6 : REVEIL FACE AUX ALPES

Après une nuit au cœur de l'alpage à 1600 m d'altitude, chocolat chaud (ou café !) en main, un doux lever de soleil sur la chaîne alpine réjouira ceux qui se réveillent à l'aube. Absolument magique...



Vous prenez le chemin de la descente en direction de la vallée. Halte près des tremplins olympiques de saut à ski d'Autrans où les jeunes skieurs du pays s'entraînent pendant l'été sur le tremplin de 54 m !

Retour à Méaudre. Douche et fin de séjour dans l'après-midi.

Dénivelée : + 200 m, - 680 m

Longueur : de 9,5 à 12 km

Horaire : 4 h

Informations complémentaires :

- Il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des activités et des itinéraires de randonnée. Pour les activités C : le temps de trajet peut aller jusqu'à 30 min et une marche d'approche pourra être nécessaire.
- **L'ordre et le jour des activités en option seront définis en fonction des disponibilités au moment de la réservation.** En cas d'annulation de votre part (sur place ou avant votre arrivée), des frais s'appliqueront. Ces activités sont organisées en collaboration avec nos partenaires.
- Les activités possibles à proximité et hors programme restent à votre charge : piscine, visite de grottes (Choranche, La Luire...), mini-golf, patinoire, bowling, Speed-luge, salle de trampoline, etc.
- Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



Le Vercors est un terrain de jeux idéal pour la découverte de la montagne en famille,

L'ambiance chaleureuse, conviviale et familiale du gîte,

Un séjour à composer à la carte selon les envies des petits et des

grands !

› DATES et TARIFS

Départ tous les jours entre le 15 juin et le 6 septembre 2024 en fonction des disponibilités au moment de la réservation.

› LE PRIX COMPREND

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



- la coordination de votre séjour et des activités
- l'hébergement en gîte-hôtel 4 épis et une nuit en refuge d'alpage,
- la demi-pension (dîners et petits déjeuners),
- Les taxes de séjours,
- l'accès libre à l'espace bien-être du jour 01 au jour 04
- le carnet de route et des fonds de cartes tracés pour l'activité randonnée
- la taxe de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS


- les pique-niques et les collations,
 - les boissons, les extras et les dépenses personnelles,
 - les transferts aux points de départ des activités,
 - les activités en option (spéléologie, escalade, accrobranche, canyoning et visites organisées)
 - draps et serviette au refuge le J5,
 - les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
 - les assurances
 - les frais d'inscription* et les frais d'envoi à l'étranger,
 - le transport de votre domicile à l'hébergement.
- *Les frais d'inscriptions sont offerts pour les enfants, la remise sera effectuée sur votre facture finale.

› ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 01 entre 14 h et 19 h à Méaudre.

Le jour 06 dans l'après-midi après la randonnée. De retour à l'hébergement, vous pourrez vous doucher avant de reprendre la route.

› NIVEAU

 **Randonnée pédestre**
 Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. 2 itinéraires vous sont proposés, de niveau 1 ou de niveau 2.

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5 :
 3 à 4 heures de marche.



Itinéraire vallonné ou sentiers avec dénivelées jusqu'à 400 m en montée et/ou en descente.

Ou

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

3 à 5 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 400 à 600 m en montée et/ou en descente

Dénivelée moyenne : 625 m Maximum : 750 m

Longueur moyenne : 12,5 km Maximum : 14,5 km

Horaire moyen : 5 h Maximum : 6 h

Activités sportives en option (activité C)

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.

Pour le canyoning : à partir de 12 ans, pour ados sportifs, pesant au moins 35 kg. Il est impératif de savoir nager. L'accès au canyon nécessite une marche d'approche.

Les parents accompagnent les enfants pour ces activités.

› HEBERGEMENTS

4 nuits en chambre et 1 nuit en dortoir.

JOURS 01 à 04 : vous serez accueilli(e)s pour votre séjour au sein d'un **Gîte-hôtel (4 épis) à Méaudre** Vous serez hébergés en **chambre familiale**, calme et confortable de 2 à 4 lits (avec lit superposés), 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. Les draps de lit sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette. Pensez à apporter votre **drap de bain pour l'espace bien-être.**

JOUR 05 : 1 nuit en refuge ou chalet d'alpage, en dortoir partagé. **Prévoir 1 drap-sac et 1 serviette de toilette compact.** Les sanitaires sont communs, douche ou lavabo pour la toilette selon choix du refuge.

› REPAS

Dîners et petits déjeuners (formule ½ pension) servis chauds, inclus dans votre formule de séjour.



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

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

Pique-nique (en option) : ne sont pas inclus dans le prix du séjour.

Pour plus de tranquillité, nous vous conseillons d'opter pour l'option pique-nique (voir options). Les paniers-repas fournis sont complets et équilibrés, vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwichs aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert.

Pour les petites faims :

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

› TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir **son propre véhicule** pour se rendre aux points de départ des itinéraires. Les trajets sont courts (5 à 15 min environ) et permettent de profiter pleinement des plus belles randonnées du Vercors ou de se rendre au point de départ des activités en option.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Jours 01 à 04 : Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Jours 05 et 06 : 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.

› ACCES

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

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



Accès voiture :

* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Suivez la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre.

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



* **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.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ».

Info Routes au 08 92 69 19 77 ou www.itinisere.fr



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 **Méaudre**.

Hébergement après la randonnée

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

› DOSSIER DE VOYAGE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **carnet de randonnée complet** (1 par groupe). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :

- Les informations pour votre arrivée le 1^{er} jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc.),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de randonnée (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé (Open Topo Map),
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.



Dossier de randonnée complet supplémentaire :

+ 65 € le dossier.

Inscription tardive :

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement et donc remis sur place. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation).

Vos randonnées sur votre mobile : mon appli *Roadbook* !

Quelques jours avant le départ, nous vous envoyons 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.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 courte ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en polaire chaude ou une doudoune.
- 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 convient d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire ou la doudoune 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.

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère, 1 gobelet, 1 boîte hermétique type *Tupperware* (pour une portion de salade).
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir : barres 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.
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 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.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet (liste à adapter suivant la saison) :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.



- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex surtout au printemps ou à l'automne.
- Des 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 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).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 pantalon confortable pour le soi.
- Vos sous-vêtements.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être (J01 à J04). Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pour la nuit au refuge (J05) :

- 1 drap-sac : vous n'avez pas besoin de prévoir un duvet car les couvertures sont fournies.
- 1 serviette de toilette compact.
- Votre trousse de toilette réduite.
- Votre change pour la nuit ainsi qu'une paire de chaussons.

Suggestion de trousse à 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.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains) et lingettes désinfectantes.



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

- Spéléologie : vêtements chauds hauts et bas, une bonne paire de chaussures de randonnée ne craignant pas d'être boueuses.
- 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.

Et puis :

- Une dose de bonne humeur !
- 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.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

