

VERCORS : 1 JOUR, 1 VILLAGE Parc Naturel Régional du Vercors



Pour les gourmands de raquette, voici pour vous un tour alliant vallons secrets, plateaux d'altitude et panoramas ouverts sur les Alpes. Les montagnes maculées de blanc vous offrent un magnifique dépaysement.

Une itinérance au cœur des « Quatre Montagnes » entre Méaudre, Autrans, Lans en Vercors et Villard de Lans, sur des itinéraires en toute sécurité.



7 jours - 6 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : Méaudre

Accueil en fin d'après-midi. Dîner.

JOUR 2 : Méaudre – Autrans

Randonnée du sud au nord depuis le domaine des Narces offrant une belle vue sur ce joli vallon tout en rondeurs. Puis traversée de l'îlot central nommé Le Bois du Claret. Celui-ci vous conduit au-dessus du village d'Autrans pour un spectacle hors du commun : du sommet des tremplins olympiques de saut à ski - toujours en activité – vous admirez la quiétude de ce charmant village vertacomorien.

12 Km + 400 m 4h30 de marche

JOUR 3 : Autrans – Autrans

Direction le Pré de Nave pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère sur les falaises nord du Vercors. Vous gagnez le Signal de Nave, par la Grotte de la Ture témoignant de la richesse souterraine du massif. En contre bas, le paisible l'alpage de Fessole et le territoire des Coulmes. Étape en boucle.

13 Km + 540 m 5h00 de marche

JOUR 4 : Autrans – Lans en Vercors

D'une vallée à l'autre : vous grimpez vers l'alpage de la Molière, pour longer ses crêtes vers le sud et descendre progressivement sur Lans en Vercors.

En arrivant sur les crêtes, vous découvrez pour la première fois un panorama sur la Chartreuse, Belledonne et plus loin le Mont-Blanc.

15 Km + 700 m 5h30 de marche

JOUR 5 : Lans en Vercors – Lans en Vercors

Avec la navette du village, vous prenez de l'altitude pour rejoindre la Montagne de Lans, point de départ de votre randonnée.

Au programme du jour : Le Moucherotte par la Croix des Ramées. Traversée sur les crêtes jusqu'au sommet (1 901 m), avec Grenoble à vos pieds. Ce promontoire est l'endroit idéal pour votre pause pique-nique. Retour par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz (configuration géologique de calcaire ressemblant à de petites crevasses).

12 Km + 550 m 5h00 de marche



JOUR 6 : Lans en Vercors – Villard de Lans

Après une paisible nuit vous suivez les premiers rayons du soleil qui passent le Pic St Michel et la crête des Crocs. Une belle ascension !

Descente sur les Prairies de Machiret puis vous rejoignez la petite cabane de Roybon juste au pied du Col Vert. Sur le chemin du retour, une halte s'impose près de la cascade de le Fauge, qui est prise dans les glaces l'hiver...

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

10 Km + 430 m 5h00 de marche

JOUR 7 : Villard de Lans - Méaudre

Un petit tour dans les rues piétonnes de Villard ou bien sur le marché (les mercredis et dimanches), avant de rejoindre Méaudre par les Crêtes de Servagnet. Cette randonnée vous permet d'apprécier l'ensemble du village depuis les hauteurs, avec en arrière-plan les randonnées des deux derniers jours. Sur la piste des crêtes, vous rencontrerez peut-être des attelages de chiens de traîneaux en plein effort.

10 Km + 430 m 5h00 de marche

Fin du séjour à la fin de la randonnée.



- Des hébergements sélectionnés pour la qualité de leur accueil,
- Un tour complet du Pays des 4 Montagnes

Remarques : *Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme, soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

Enneigement : *Vous êtes 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. La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant de chaudes lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !*



› DATES ET TARIFS

La date de départ correspond au J1.

Merci de nous donner une latitude de + ou – 1 jour.

Séjour à partir de 2 participants

Du 7 au 20 décembre 2023

Du 6 janvier au 31 mars 2024

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 6 nuits
- L'accès à l'espace bien-être le Jour 1
- La demi-pension (**sauf dîner du Jour 6 à Villard de Lans**)
- Le carnet de route, les cartes reprenant votre itinéraire, les traces GPS
- La mise à disposition de votre itinéraire sur notre appli mobile Roadbook
- Les taxes de séjour
- Les transferts de bagages entre chaque étape et transferts interne (**sauf navette Jour 5**)

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les assurances
- Les transferts et visites non prévus au programme
- Le matériel (raquettes + bâtons + chaussures)
- Les pique-niques
- Le dîner du Jour 6 à Villard de Lans
- Le ticket d'accès aux navettes de Méaudre et de Lans
- Les frais d'inscription et les frais d'envois à l'étranger
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

› ACCUEIL / DISPERSION

ACCUEIL

Le Jour 1 en fin d'après-midi à l'hébergement à Méaudre.

DISPERSION



Le jour 7 après l'étape à Méaudre.

› NIVEAU



Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnées n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Dénivelée moyenne : 500 m

Maximum : 700 m

Longueur moyenne : 12 km

Maximum : 16 km

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.**

› HEBERGEMENTS ET REPAS

Hôtel 2 ou 3*, auberge confortable de montagne, gîtes ou chambre d'hôtes.

Dîner non compris le Jour 6 à Villard de Lans. Nombreux restaurants pour tous les gourmands.

Les pique-niques ne sont pas compris dans votre formule : pour randonner en toute tranquillité nous vous conseillons de les commander à l'avance, au moment de la réservation.

Si vous ne prenez pas l'option, il vous sera toujours possible de commander directement à l'étape. Dans ce cas prévenez l'hébergement au minimum 48h à l'avance.

Vous trouverez aussi dans le carnet de route les points de ravitaillement dans les villages.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple 60 cm maximum (sac à dos ou sac de voyages en bon état). **UN SEUL SAC par personne de 12 kg maxi.**

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



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, neige ou glace en hiver, 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.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre circuit.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

› ACCES



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 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

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



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 Cars Région Auvergne Rhône Alpes (Transisère) :

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

Méaudre 16 h 22 – Grenoble 17 h 35

Méaudre 17 h 27 – Grenoble 18 h 50

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).

Pensez à nous en communiquer l'horaire, afin que nous soyons présents à votre arrivée.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Matériel de raquettes à neige (raquettes, bâtons et chaussures).

Possibilité de louer du matériel (raquettes + bâtons) sur place (voir OPTIONS).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Bien appréhender l'environnement montagnard avec ses aléas climatiques qui passent d'une extrême à l'autre rapidement est important. 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 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. 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
- tee-shirts manches courtes en matière respirante (1 pour 2 jours de marche)
- 2 sous-pulls 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 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 collant ou un caleçon thermique
- 1 pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique et confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- 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 (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier les chaussettes spécifiques randonnée type « bouclette » qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds.
- 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 (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

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et 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 boîte hermétique et 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques si vous les commandez
- 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)
- votre gel hydro-alcoolique de poche
- 1 drap de bain
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette (facultatif)
- crème solaire + écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- appareil-photo, jumelles (facultatif)
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- vitamine C
- 1 pince à épiler
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

