



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

VERCORS L'ÉCHAPPÉE BLANCHE SÉJOUR EN RAQUETTES *FORMULE ACCOMPAGNÉE*



Nouvelle année, nouvelles envies ? Raquettes aux pieds, partez à la rencontre du Vercors : une manière originale de fêter le Nouvel An !

C'est dans le village d'**Autrans**, célèbre pour son domaine nordique, que vous poserez vos valises.

Une échappée montagnarde qui a le privilège de vous emmener en plein cœur de cette nature préservée, avec en prime des panoramas exceptionnels sur toutes les Alpes ; des Écrins jusqu'au Mont-Blanc !

Autochtone, votre guide saura vous faire partager la passion de son pays et les secrets de nos montagnes. Vous apprécierez le calme et le confort de votre hôtel *** ouvert sur la nature. Chambres douillettes, décoration soignée à l'ambiance boisée, la cheminée qui crépite... vous y êtes ?

Et pour la Saint Sylvestre ? Vous passerez une soirée conviviale autour d'un dîner de fêtes. Un programme complet pour terminer l'année en beauté !



4 jours - 3 nuits - 3 jours de randonnée.

JOUR 1

Accueil à l'hôtel, à Autrans à 18h15. Dîner, puis présentation de la semaine.

JOUR 2 : LE PRE DE NAVE

12 Km

5h00 de marche

+ 600 m

Après un bon petit-déjeuner complet, remise du matériel de raquettes. 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, le massif de la Chartreuse, le sud Jura au Nord et les montagnes Ardéchoises à l'Ouest. A nos pieds s'offre à nous une vue plongeante sur la vallée de l'Isère.

Pour le séjour du Nouvel An, préparez-vous à une belle soirée de la Saint Sylvestre autour d'un dîner festif mettant en valeur les produits de Noël et du terroir vertacomorien.

JOUR 3 : LES HAUTEURS D'AUTRANS

13 Km

5h30 de marche

+ 650 m

Petit-déjeuner, puis transfert sur les hauteurs d'Autrans. Une belle journée sur les crêtes de la Molière offrant un panorama sur toutes les Alpes, du Jura à l'Oisans, et en point de mire le Mont-Blanc. Un spectacle féérique ! Pique-nique à midi.

JOUR 4 : LE DOMAINE DE GEVE

10 Km

5h00 de marche

+ 200 m

En route pour notre dernière randonnée.

Le Vercors est riche de ses forêts sauvages et multiples clairières. Celles du jour nous conduisent à travers le domaine de Gève puis débouchant sur une vue intégrale du village d'Autrans et de ses tremplins olympiques de sauts à ski de 1968 toujours en fonctionnement. En arrière-plan se dévoile la chaîne de la Grande Moucherolle. Dispersion à Autrans à 16 h 30.

Remarques : Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, 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 séjour en randonnée pédestre. En aucun cas nous n'annulons le séjour. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes. 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 !

NB : Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Il est bien sûr évident qu'en raquette, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.



- L'esprit village au cœur des montagnes
- Les itinéraires préférés de notre guide
- Des moments de partage inoubliable
- Une soirée festive pour le 31 décembre.

› DATES

Nombre de participants : 6 personnes minimum, 14 maximums

Du 27 au 30 décembre 2025

Du 30 décembre 2025 au 02 janvier 2026

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel 3*** étoiles en demi-pension (hors boissons)
- Les pique-niques.
- L'encadrement par un accompagnateur.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.



› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport pour se rendre au point de départ et le retour.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- les chaussures de marche pour les raquettes.
- Les assurances.
- Les frais d'inscription.
- Les frais d'envoi à l'étranger.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil

Le J1 à 18h15 sur le parking de la place du village à Autrans.

Si vous venez en voiture, vous pouvez directement vous rendre à l'hôtel du Vernay (355, route de Nave) à 1,5 km du centre du village. Le guide vous y retrouvera à 18h45. L'hôtel dispose d'un parking privé et gratuit (selon disponibilités).

Si vous arrivez en retard : Le **jour** même, en cas de retard de dernière minute, appelez l'hébergement (04 76 95 23 51).

Dispersion

Le J4 à 16h30 à Autrans.

› NIVEAU



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

Dénivelée moyenne : 415 m

Maximum : 600 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 13 km

Horaire moyen : 5h

Maximum : 5h30

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. 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.

› HEBERGEMENT

En **hôtel *****, calme, dans un décor de carte postale. Ici, la nature s'invite partout grâce à l'engagement de vos hôtes, Maud et Dirk, pour qui l'environnement est une priorité. Inscrits dans une véritable démarche écologique, ils ont obtenu le label « **Ecolabel Européen** ». Entre amis ou en famille, vous apprécierez l'accueil chaleureux et convivial de notre équipe dans le splendide Massif du Vercors. Chambres de 2 ou 3 personnes avec salle d'eau, ouvertes sur la nature.

Salle de restaurant aux allures de chalet avec sa cheminée et sa savoureuse cuisine du terroir.

› BAGAGES ET TRANSFERTS SUR PLACE

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

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.

Nous pourrions également être amenés à prendre la navette du village.

› ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, qualification raquette connaissant parfaitement le massif.

› ACCES

ALLER :



Autrans se situe à 1 050 m d'altitude. Vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont **OBLIGATOIRES** (pneus neige / chaînes).

Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "Saint Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans.



Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre, et continuer jusqu'à Autrans.

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 Autrans.

Bus réguliers "CARS RÉGION" : **ligne T64** jusqu'à "Lans-en-Vercors Office de Tourisme" puis **T66** jusqu'à "Autrans Place".

Achat du titre de transport à la Gare Routière (non réservable).

Infos horaires et tarifs bus : <https://www.vercors-experience.com/lignes-regulieres-bus-vercors-isere-rhone-alpes.html>

En principe T64 Grenoble 17h00 – changement Lans en Vercors pour T66 – arrivée Autrans 18h15.

RETOUR :



Itinéraire inverse de celui de l'aller.



Vous prenez un bus au départ d'Autrans pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus régulier pour Grenoble (ligne T66 puis T64) :

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

Retour bus, en principe T66 Autrans 16h35 – changement Lans en Vercors pour T64 – arrivée Grenoble 17h38.

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



› MATERIEL FOURNI

Nous vous prêtons raquettes à plaques et bâtons.

Vous devez par contre être équipé de bonnes chaussures de randonnée.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 !

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.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la 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 la laine, la soie et 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'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

Eviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.



Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (35 à 40 L) muni d'une ceinture ventrale, **permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac.**
- Des « crampons forestiers de randonnée ». Pour plus d'info, cliquez [ici](#).
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- Nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère.
- Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands).
- 1 petite pochette étanche avec 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 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous)
- Du papier toilette.
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire.
- 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
- 2 paires de gants.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie.

Votre bagage complet :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou 1 doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type *Gore-Tex* avec capuche.
- 1 cape de pluie.
- 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*.
- Des chaussettes de marche. Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds. Gare 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 soir.
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire.
- 1 maillot de bain + 1 drap de bain pour l'espace bien-être. Dans la chambre, vous trouverez une serviette de toilette pour la douche.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable et les petites contenances).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : Paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Compresses désinfectantes.
- Pansements adhésifs.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Gel hydroalcoolique et lingettes désinfectantes.

Et puis :

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !



- Découverte de l'Aubrac en raquettes
- Séjour raquettes en Ardèche

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

