



NOS SÉJOURS EN FAMILLE

LE VERCORS EN FAMILLE

Grandes aventures pour petits explorateurs !

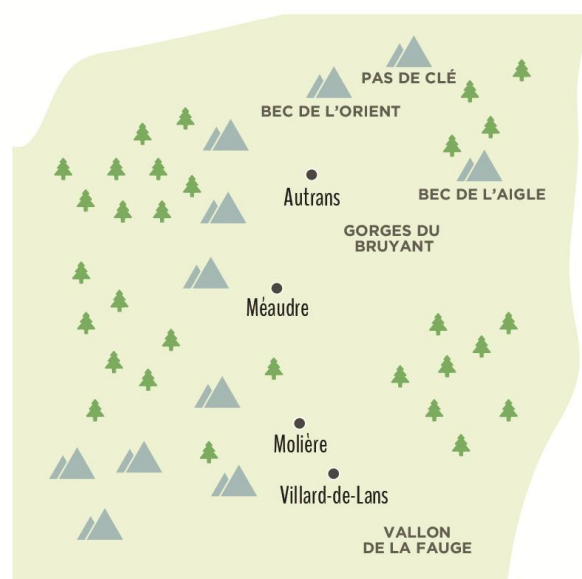


O n range les cartables, le réveil ne sonne plus : les vacances d'été sont là ! Pour l'occasion, nous vous avons concocté un séjour familial pour ravir petits et grands aventuriers de tous âges (enfants dès 6 ans).

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, pédaler sur les sentiers VTT, se dépenser dans l'eau, s'amuser dans les arbres : les activités ludiques ne manquent pas ! La base de ce séjour en famille est proposée en liberté, vous complétez votre programme au gré de vos envies grâce aux options proposées.

En fin de journée, vous retrouvez la chaleur et le confort douillet de votre gîte-hôtel 4 épis. 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 dont 1 en refuge d'alpage - 5 jours de randonnées et d'activités.

JOUR 1 : MEAUDRE



Accueil à partir de 14h au gîte-hôtel, dans une jolie maison de pays nichée dans les hameaux de Méaudre. Nous vous installons 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 !

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

JOURS 2, 3 ET 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 : flâneries dans le jardin du gîte (avec espace détente en extérieur !) puis dîner « miam-miam » à la table d'hôtes conviviale de la maison.

ACTIVITE A : RANDONNEES ET GAMBADES EN MONTAGNE (en liberté sans encadrement)

Grâce à notre appli mobile, répondez aux quizz et découvrez toutes les richesses du Vercors (faune, flore, anecdotes, etc.) ! Une façon ludique d'enrichir vos vacances et d'en apprendre plus sur **la vie en montagne**.

• Cap au Vert !

8 à 13km

3h à 5h

+240m / -455m

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.



- **Face aux Alpes !**

10.5km

4h30 à 5h

+550m / -550m

Randonnée bucolique sur les alpages des Lans pour rejoindre les falaises orientales du massif offrant une vue imprenable sur la chaîne des Alpes et le sommet du Moucherotte.

- **Vallon sauvage**

8 à 15km

3h à 5h30

+400m / -920m

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.

- **Parcours ludique et enquête "au fil des arbres"**

3km

2 à 3h

+ 50m / - 50m

Dans la forêt des Narces, magique et mystérieuse, suivez la trace d'une jeune biathlète ayant disparu un soir d'entraînement. Défiez-vous en famille sur les ateliers en bois dissimulés le long du chemin et résolvez l'enquête qui vous permettra de retrouver la jeune Ursuline ...

ACTIVITÉ B : SORTIES VTT À TRAVES LES QUATRE MONTAGNES (en liberté sans encadrement – VTT non fournis)

En selle, pour découvrir les **trésors naturels** du Vercors : les fabuleux sentiers et chemins un terrain de jeu accessible et fun pour les mini-bikers en herbe. Parcours roulants ou rythmés, à chacun son niveau !

- **P'tit tour des villages**

20km

2h30

+280m / -280m

Explorez Autrans-Méaudre à travers ses hameaux typiques à l'architecture traditionnelle en empruntant tantôt la Voie Douce, tantôt les chemins roulants qui relient les villages. Possibilité de pique-niquer au bord de l'eau, de profiter des airs de jeux ou encore de faire une halte à la piscine.



- **Gève, le pays “nordique”**

25km

3h30

+520m / -520m

Offrez-vous quelques tours de roues du côté d'Autrans et de ses sentiers ludiques, les forêts vertacomiciennes offrent un cadre fantastique pour pédaler en pleine nature.

- **Le Bike Park de Méaudre**

16km

2h30

+410m / -410m

Dévallez les pistes VTT de Méaudre pour une journée riche en sensations ! Possibilité de monter avec le télésiège lors des périodes d'ouverture de la station (achat des pass journée sur place). Itinéraire pour les kids déjà habitués à faire du VTT.

- **Envie d'autres parcours ?**

À la demande, proposition d'itinéraires complémentaires (nous préciser vos souhaits et niveau à la réservation).

ACTIVITÉ C : SENSATIONS SPORTIVES AVEC ENCADREMENT (en option sur réservation)

Avec une sélection des meilleures activités du Vercors **encadrées par un guide** et adaptées aux enfants et aux ados. Vous choisissez une ou plusieurs activités parmi les suivantes :

- **Spéléologie** (3 h, à partir de 6 ans) : quel est le point commun entre le Vercors et le gruyère ? 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 !

ACTIVITE D : VISITE A LA FERME (En option sur réservation)

Le mercredi à 17h

Votre camp de base pour ce séjour est niché dans les prairies de Méaudre, celles-ci accueillent les vaches de la ferme voisine. Elles donnent leur bon lait pour la préparation des meilleures glaces du Vercors ! Au cours d'une **visite guidée**, suivez Éric dans l'étable : **la vie de la ferme** n'aura plus aucun secret pour les enfants. Florence vous expliquera comment le bon lait est transformé en glace et autres douceurs. Vous terminez cette rencontre autour d'un délicieux goûter !

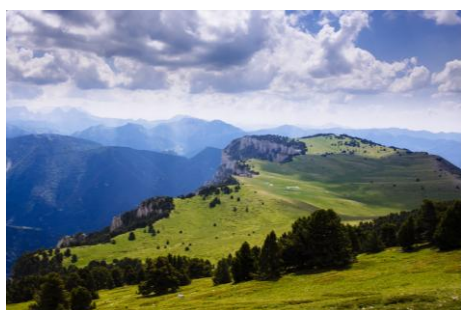
ACTIVITE E : ESCAPE GAME « LES LOUPS DU VERCORS » (en option sur réservation).

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

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 !

JOUR 5 : EN ROUTE POUR L'ALPAGE

9km	3h30 à 4h30	+740m / -175m
Ou 14km	4h30 à 5h30	+990m / -440m



Munis de vos affaires réduites pour la nuit, c'est parti pour l'ascension vers le refuge. La gardienne vous attend pour une soirée absolument magique. Les marmottes sifflent pour accueillir les enfants ! Les génisses (n'oubliez pas de les compter) partagent volontiers leurs loges au premier rang pour admirer ce spectacle incroyable de la chaîne des Alpes, avec le Mont Blanc à portée de main. La soirée s'annonce belle : après un repas convivial, on regarde là-haut pour contempler les étoiles du ciel d'été et observer les étoiles filantes.



Hébergement en **refuge d'alpage**, en dortoir, sanitaires communs avec douche ou lavabo.

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

JOUR 6 : REVEIL FACE AUX ALPES

9km	3 à 4h00	+115m / -670m
11km	4h00	+140m / -690m



Après une nuit au cœur de l'estive à 1 600 m d'altitude, chocolat chaud (ou café !) en main, somptueux lever de soleil sur les montagnes réjouira ceux qui se réveillent à l'aube. Moment de quiétude absolue. Vous prenez le chemin de la descente en direction du village. 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 votre camp de base à Méaudre. Douche et fin de séjour dans l'après-midi.

LES ENFANTS EN REDEMANDENT ?

Le Vercors est un territoire particulièrement accueillant pour les enfants. En complément des activités proposées au cours du séjour, voici quelques suggestions pour agrémenter vos vacances :

- Visite des Grottes de Choranche ou de la Luire : tout un monde souterrain à découvrir !
- Speed Luge à Autrans : dévalez le bois du Claret à bord de votre luge sur rails, sensations garanties.
- Zip Line : tyrolienne géante de 1 250 m de long avec 250 m de dénivelée pour une expérience aérienne.
- Visite des fermes avoisinantes : les Colibris, le Chatelard, etc.
- La Maison du Patrimoine à Villard-de-Lans : expositions sur la vie d'autrefois, les communautés paysannes, etc.
- Le musée La Magie des Automates : pour une ambiance féérique.
- Le musée de la Préhistoire (à Vassieux)
- Piscine, patinoire, salle de trampoline à l'Espace Loisir de Villard-de-Lans.



INFORMATIONS PROGRAMME ET ACTIVITÉS

- 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.
- 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

Période : du 7 mai au 30 septembre 2026.

Dates de départ de votre choix sous réserve de disponibilité des hébergements au moment de votre réservation. Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 1 jour de latitude.

	Base 2 participants	Base 3 participants	Base 4 participants
Adulte (à partir de 12 ans)	695 €	675 €	655 €
Enfant (6 à 11 ans)	615 €	595 €	575 €



OPTIONS GÉNÉRALES :

Hébergement pour les familles de 4 (tarif chambre à 4) : possibilité d'opter pour 2 chambres de 2 :

- En chambre à 2 : + 20 € / pers.

Pique-nique 5 jours :

- Adultes : + 66 € / personne
- Enfants de 6 à 12 ans : + 60 € / enfant (portions enfant)

Soins individuels au gîte-hôtel :

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités. Nous vous recommandons de réserver vos soins au moment de l'inscription.

- Modelage bien-être, Réflexologie plantaire ou Verkobido en 30 min : + 65 € / soin
- Modelage bien-être, Réflexologie plantaire, Shiatsu ou Verkobido en 45 min : + 83 € / soin

Hébergement avant ou après le séjour, au gîte-hôtel, en ½ pension :

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- Adulte : + 88 € / personne
- Enfants de 6 à 11 ans : + 58 € / enfant

ACITIVITÉS OPTIONNELLES :

Les activités sont placées par nos soins dans votre programme en fonction des disponibilités au moment de l'inscription (à réserver à l'avance obligatoirement).

Activités C :

- Découverte spéléologie (3 h, à partir de 6 ans, matin ou après-midi) :
 - 60 € / adulte
 - 50 € / enfant (-12 ans)



- Initiation à l'escalade (3 h, à partir de 6 ans, les mardis, mercredis ou jeudis matin :
 - 50 € / adulte
 - 40 € / enfant (-12 ans)
- Parcours Aventure Accrobranche (2 h, à partir de 6 ans, toute la journée)
 - 22 € / adulte
 - 18 € / enfant (-12 ans)

Activité D : Visite de ferme, le mercredi à 17h uniquement

- 11 € / adulte
- 9 € / enfant

Activité E : Escape Game « Les Loups du Vercors » (2 h 30, jeu encadré par un accompagnateur en montagne dédié à votre tribu) :

- 185 € / groupe de 2 à 6 participants (+30€ / participant supplémentaire)

› LE PRIX COMPREND

- Un carnet d'itinéraires complet et détaillé pour l'activité randonnée pédestre et VTT, avec l'appui de notre application mobile « Roadbook ».
- La coordination de votre séjour et des activités.
- L'hébergement en gîte-hôtel 4 épis en chambre pour 4 nuits.
- 1 nuit en refuge d'alpage.
- L'accès libre à l'espace bien-être du jour 01 au jour 04,
- La demi-pension (dîners et petits déjeuners).
- Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques et les collations,
- Les boissons, les extras et les dépenses personnelle,
- Les transferts aux points de départ des activités,
- La location des VTT pour les journées VTT et l'éventuel pass télésiège pour le Bike Park.
- Les activités en option (spéléologie, escalade, accrobranche, canyoning et visites organisées)
- Draps et serviette au refuge le J05,



- Les entrées aux sites suggérés type piscines, Magie des Automates, Maison du Patrimoine...
- Les assurances,
- Les frais d'envoi à l'étranger,
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.


› ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 01 entre 14 h et 19 h, au hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :
Appelez le 04 76 95 23 51.

Le jour 06 dans l'après-midi après la randonnée. De retour au gîte, 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.

Randonnée pédestre : niveau 1 à 3 sur une échelle de 5

Deux itinéraires vous sont proposés pour chaque secteur : niveau 1 (découverte), niveau 2 (intermédiaire) et niveau 3 (sportif). Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre motivation.

Itinéraires vallonnés et sentiers avec dénivelés, entre vastes alpages, forêts, crêtes accessibles et hameaux typiques des pays montagnards.

Randonnée VTT : niveau 1 sur une échelle de 5

Vous pratiquez le VTT de façon occasionnelle et appréciez les terrains variés.

Itinéraires vallonnés, globalement roulants (voie douce, sentier VTT, voies de hameaux) avec dénivelée en montée et en descente. Quelques passages plus techniques spécifiques au VTT sont proposés.

L'itinéraire du Bike Park de Méaudre nécessite d'être déjà pratiquant (niveau Biker 1).



Activités sportives en option (Activités 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.

Les parents accompagnent les enfants pour ces activités.

› HEBERGEMENTS

4 nuits en chambre et 1 nuit en dortoir.

JOURS 01 à 04 au « camps de base » : vous serez accueilli(e)s pour votre séjour au sein d'un **Gîte-hôtel (4 épis) à Méaudre**. Cette coquette Maison de Pays vous offre tout le confort d'un hôtel associé à la convivialité d'un gîte. 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 WC. Les draps de lit sont fournis ainsi qu'une serviette de toilette. Pensez à apporter votre **drap de bain pour l'espace bien-être**.

Famille de 2 personnes : chambre avec 2 lits séparés

Famille de 3 personnes : chambre triple (3 lits séparés ou 1 lit double + 1 lit individuel)

Famille de 4 personnes : 1 chambre de 4 (lits séparés dont 1 lit superposé) ou 2 chambres de 2.

Famille de 5 ou + : Nous consulter

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

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans



certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](http://lescheminsverscompostelle.fr)
[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](http://clako-punaises.com)

› REPAS

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

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration, 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 au label 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 de buffet sucré-salé

Dîner : entrée, plat et dessert (cuisine « maison », toujours !)

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 panier-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.



Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.

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. Le gîte se situe 3 km après le village.

Le gîte-hôtel dispose d'un parking privé et gratuit.





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,
- 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 :

+ **80 €** le dossier.

Inscription tardive :

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1^{er} 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 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 ou le mérinos 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 vêtue 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.

Spécifique VTT :

- Votre VTT (location au village possible).
- 1 **casque VTT (obligatoire)**.
- 1 tenue de VTT adaptée (short, maillot, gants, cuissard, etc.).
- Nécessaire de réparation (petit matériel

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

- Plusieurs 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.
- 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. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré 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.
- 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.
- Gel hydroalcoolique 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.
- Escalade : tenue de sport adaptée et confortable, lunettes de soleil et baskets.
- Accrobranche : une bonne paire de baskets.



Et puis :

- Des jeux de société si vous souhaitez partager un moment convivial après le dîner.
- 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.

› ESPACE ET SOINS 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...

Bienfaits : 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 également « bain nordique », 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 Størvatt.

LES SOINS INDIVIDUELS

EN OPTION

À réserver à l'inscription. Horaire fixé selon votre programme de raquette, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés").

LE 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.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle ancestrale 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.

LE VERKOBIDO est un massage du haut du corps, inspiré du Kobido japonais, mêlé à la douceur du Vercors. Ce soin associe pressions, percussions, lissages et frictions sur le visage, la nuque, les trapèzes, le crâne et le cou. Il stimule les tissus en profondeur, relance l'énergie vitale (Chi/Qi) et favorise une détente intense. En plus de relaxer profondément, il tonifie les muscles et ravive l'éclat naturel du teint.

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.

› BIBLIOGRAPHIE

- Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
 - Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
 - Une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
 - Un " livre des enfants ", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, L'architecture...). Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le guide de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans-en-vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des *Cahiers du Peuil*, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des



Quatre Montagnes ” : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

CARTOGRAPHIE : IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

ADRESSES UTILES :

- Sites Internet :

www.vercors.fr.

www.parc-du-vercors.fr

- Parc Naturel Régional du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine ! Le nom « Vercors » viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomicoriens** ! Ce n'est qu'au début du XX^{ème} siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

Relief et 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 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2 086 m).

Un Parc Naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrás-Lyre 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.

Géologie

Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à -65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.

Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapias, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.

L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).

Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

Tourisme

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives.



De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

Architecture

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

Le plus caractéristique de ces habitations vertacomicroiennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau. Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

Agriculture

La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomicroiens 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.

Sylviculture

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 exploitée 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.

Population

Au XIX^{ème} siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XX^{ème} siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

Saveurs du Vercors

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.

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 : A 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.

Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.

Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ <https://www.lapelerine.com>



demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
 - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
 - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
 - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
 - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
 - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
 - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
 - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
 - Utilisez les sentiers aménagés existants
 - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
 - Favorisez les contenants réutilisables
 - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
 - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
 - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime



d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.



Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (minimum 65€ par personne) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le chemin de Stevenson avec un âne en famille
- Le Chemin des petits pèlerins sur Compostelle
- La Lozère en famille au pays des loups, des bisons, des cerfs et des vautours

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

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

