



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LE VERCORS : RANDONNÉE SAVEURS & SENTEURS DANS LE VERCORS



Le Vercors, massif aux paysages variés, réputé pour ses élevages bovins au Nord et ses vignobles au Sud, a un **patrimoine gastronomique** des plus étoffés qui fait sa fierté : **caillette, ravioles** de la Drôme, viande de bœuf **nourri à l'herbe du pays, Bleu du Vercors-Sassenage, tarte aux noix...** Le tout arrosé de la **subtile et pétillante Clairette de Die !**

Grâce à nos conseils avisés et votre carnet de route cousu main par nos soins, partez sur les sentiers, à travers **vallées verdoyantes** ponctuées de hameaux, **alpages, crêtes panoramiques** et **forêts moussues où perce le soleil...** Cette mise en jambe ouvre l'appétit !

L'après-midi, prenez le temps de vous relaxer dans l'**espace bien-être** : profitez d'une séance de Sauna dans une cabine en tonneau de Cèdre du Canada, pour ensuite vous plonger dans le **bain nordique** chauffé au poêle à bois. Vous sentez la brise montagnarde sur votre visage ?

Alors que le bon fumet des plats que notre chef cuisinier fait **mijoter** pour ce soir se fait déjà sentir... La **table du gîte** vous attend : **authentique et conviviale**, elle met à l'honneur les produits frais du terroir, soigneusement travaillés par notre chef cuisinier.

On voudrait que cela dure tout le temps !



4 jours - 3 nuits - 3 jours de marche

### JOUR 01 : ACCUEIL A MEAUDRE, AU PAYS DES 4 MONTAGNES

Accueil au gîte-hôtel 4 épis et installation dans votre chambre tout confort. Pour vous plonger dans l'ambiance des vacances, nous vous invitons à profiter de l'espace Bien-être au naturel : sauna panoramique et *Størvatt* (bain en plein air chauffé au bois), installés dans le grand jardin arboré du gîte.

En fin de journée, suivez le délicieux fumet qui embaume la maison jusqu'à sa pièce maitresse : la salle à manger lumineuse où vous vous installerez autour de la table d'hôte du gîte. Ici, vous partagerez des moments simples et conviviaux avec d'autres randonneurs et amoureux de la nature. Le chef réglera tous ses invités grâce à ses bons petits plats colorés et généreux.

### JOUR 02 : CAP SUR LES CRETES !

10 km      4h30 de marche      + 350 m / - 350 m

Ou

13 km      5h30 de marche      + 460 m / - 460 m



Le petit déjeuner vous permettra de débuter cette journée du bon pied ! Brioche et gâteaux maison, tartines de pain de campagne avec les bonnes confitures bio et le miel du Vercors vous attendent. Place à la découverte du merveilleux Pays des Quatre Montagnes : direction les crêtes d'Autrans, où vous cheminerez jusqu'au **Bec de l'Orient**. Depuis ces jolis

sentiers verdoyants, vous pourrez contempler les Préalpes, avec au premier plan le massif de la Chartreuse et son relief plissé. Ces lieux vous content également l'histoire tragique des Résistants et du Plan Montagnard.

*Après la randonnée : arrêt possible à la distillerie du village où les plantes sauvages sont merveilleusement transformées en une délicieuse liqueur alpine, ou encore à la Ferme du Châtelard où vous trouverez les meilleurs fromages de chèvre du canton !*



## JOUR 03 : LES SENTIERS DE VILLARD

8 km                      3h de marche                      + 380 m / - 380 m

Ou

12,5 km                      5h30 de marche                      + 900 m / - 900 m



Au menu du jour : **Villard de Lans**, le **vallon de la Fauge** et le **pont de l'Amour**. Vous emprunterez les sentiers d'alpages menant à un écrin de verdure luxuriant. À cette saison les prairies se parent de mille et une fleurs ! Progressivement l'ambiance devient plus alpine. Le Vercors c'est aussi une histoire de cabanes ... vous en trouverez plusieurs sur votre chemin. Celle de **Roybon**, nichée sous les spectaculaires **arêtes du Gerbier** sera idéale pour casser la croûte. De là, vous pourrez admirer la vue panoramique sur l'ensemble des montagnes du Vercors, quel décor !

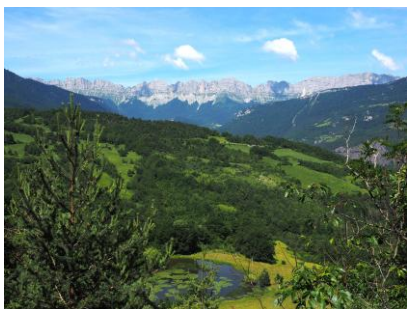
*Pour compléter la journée : flânerie dans les rues piétonnes de Villard-de-Lans, avec ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine. Le village propose également un marché paysan ainsi qu'un marché hebdomadaire. Possibilité de visite libre à la Ferme des Champs Derrière où notre chef s'approvisionne avec le célèbre « Bleu du Vercors-Sassenage AOP ».*

## JOUR 04 : PANORAMA DES ALPES

7 km                      2h30 de marche                      + 190 m / - 190 m

Ou

15 km                      5h à 6h de marche                      + 870 m / - 870 m



Profitez de votre séjour au Pays des Quatre Montagnes pour réviser votre géographie alpine ! En effet, le Vercors, porte d'entrée des Alpes, offre de superbes points de vue sur cette vaste chaîne de montagnes. De la Chartreuse, au Mont Blanc, de Belledonne aux Écrins, en passant par le Dévoluy et les Alpes du Sud, c'est un vrai promontoire ! Et le meilleur *spot* pour apprécier ce spectacle des géants

: **les crêtes de Charande** ... Les marmottes vous accueillent sur le vaste alpage en sifflant.

*Pour compléter votre découverte culinaire : si le grand air de nos montagnes vous a ouvert l'appétit, n'hésitez pas à faire une halte (très) gourmande au Refuge de la Molière pour déguster une délicieuse tarte dont seule Julie à le secret !*

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



## COMPLEMENT DE PROGRAMME

**Visite des fermes et des producteurs locaux** : le Vercors vibre au rythme de son terroir particulièrement riche, avec des valeurs fortes et un savoir-faire bien ancré. De nombreux agriculteurs et paysans confectionnent tout un éventail de produits, respectueux de l'environnement mais aussi des animaux. Fromages et produits laitiers, viande et charcuterie, plantes aromatiques et médicinales, confitures et miel, légumes et conserves, et bien plus encore ! Vous aurez l'occasion de les découvrir lors de visites libres, vous trouverez toutes les coordonnées et localisations dans l'appli mobile « Roadbook ».

**En option (à réserver au moment de l'inscription, pendant les vacances scolaires uniquement, sous réserve de disponibilité et d'ouverture de l'auberge au moment de votre séjour)** : dîner « Tablee montagnarde », à la place du dîner gourmand au gîte, possibilité d'un repas montagnard dans une authentique petite auberge du pays. L'occasion de goûter à une spécialité locale... avec du fromage évidemment !

**Attention** : Nous pouvons être parfois amenés à modifier 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 !

**NB : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée & à l'auberge.**



- Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale.
- L'accès illimité à l'espace bien-être insolite nordique
- Option un dîner montagnard dans une authentique Auberge du pays.



## > DATES et TARIFS

Dates de départ à votre convenance entre le **7 mai et le 30 septembre 2026**, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou - un jour de latitude.

Prix par personne	:	455 €
Supplément chambre individuelle	:	+105 €
Supplément 1 seul participant	:	+40 €

### Hébergement après le séjour :

Vous souhaitez prolonger votre séjour dans le Vercors ? Réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- Demi-pension en chambre de 2 : + 95 €/pers.
- Demi-pension en chambre individuelle + 120 €/pers.

### OPTIONS :

- Pique-nique : + 45 € / pers.
- Dîner « Tablee montagnarde » (juillet et août uniquement) : + 15 € / pers.

*(sous réserve de disponibilité et d'ouverture de l'auberge au moment de votre séjour)*

### “ SOINS INDIVIDUELS ” : à réserver à l'inscription

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être, Réflexologie plantaire, Verbokido	70 €	90 €

## > LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en gîte 4 épis,
- La demi-pension avec dîners gourmands et petits déjeuners couleurs locales,
- La tisane après le dîner



- L'accès illimité à l'espace Bien-être
- Le carnet de randonnée complet avec : topoguide, cartes, feuille de route, livret culturel, etc.
- La mise à disposition de l'appli « Roadbook » avec les cartes numériques, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel ; ou traces GPS (format .gpx) pour votre appareil,
- La taxe de séjour.

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques,
- Les boissons
- Les éventuelles options : dîner montagnard, pique-niques et soins individuels,
- Les visites de ferme ou suggestion de complément de programme.
- Les transferts aux points de départ des randonnées et à l'auberge (si vous avez pris cette option)
- Les assurances éventuelles annulation et interruption de voyage.
- Les frais d'inscription (+ 15 € par personne)
- Les frais d'envois à l'étranger (+ 20 € par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toutes inscriptions à J-15 (+45 € par dossier).

## > ACCUEIL / DISPERSION

**Arrivée le jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte-hôtel à Méaudre.**

L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

**Dispersion le jour 04, dans l'après-midi.**


Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner mais vous pourrez revenir au gîte pour vous doucher après la randonnée.

**Hébergement avant et après la randonnée**

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



## > NIVEAU

 **Niveau 2** : Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. Deux itinéraires vous sont proposés, du niveau 1 jusqu'au niveau 4.

Dénivelé moyen	: 550m	Mini : 190m	Maxi : 900m
Longueur moyenne	: 11km	Mini : 7km	Maxi : 15km
Horaire moyen	: 4h30	Mini : 2h30	Maxi : 6h

## > HEBERGEMENTS

**Gîte-hôtel 4 épis : l'ambiance chaleureuse d'un gîte de montagne alliée au confort d'un hôtel !**

L'établissement propose une quinzaine de chambres dans une coquette maison de Pays. La décoration boisée, cosy et soignée vous mettra tout de suite à l'aise. Il ne manquera que vos chaussons pour vous sentir comme chez vous. Le village est situé à 3 km.

Hébergement en chambre calme et confortable de 2 à 3 selon la composition de votre groupe, avec salle d'eau (douche et WC). Possibilité de chambre individuelle avec supplément, selon disponibilité au moment de la réservation.

Les draps et serviette de toilettes sont fournis. Pensez à apporter une serviette de bain supplémentaire pour l'espace détente.

## > RESTAURATION

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer un séjour 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.  
Dîner : entrée, plat et dessert (cuisine « maison » toujours !)*

### **À l'Auberge du Pays (en option) :**

Repas montagnard dans un cadre des plus authentique. L'occasion de goûter à une spécialité locale parfumée au Bleu du Vercors. Uniquement pendant les vacances scolaires, fermé les dimanches et lundis soir. Sous réserve des jours d'ouverture de l'établissement (variable y compris pendant les vacances scolaires).

### **Pique-niques (en option) :**

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert. Pour plus de tranquillité nous vous conseillons de les commander à la réservation.

### **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.

## **> ESPACE BIEN-ETRE**

### **L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)**

#### **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...

Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

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*.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

## LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

### À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de randonnée, 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 n'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.**

## › TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée et à l'auberge.

## › TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

## › ACCES



\* **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors 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. 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 ».

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)





## Accès Train + Bus :

**ATTENTION** : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des randonnées & dans les restaurants. Ce mode d'accès est donc possible uniquement si au moins une personne vient en voiture.

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre** (ligne régulière Transisère).

## > DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 pour 5 personnes). Celui-ci comporte le pas à pas (road book), la feuille de route et les cartes tracées ou carto-guide (suivant parcours).

**Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.**

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route vous sera remis sur place.

## 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 à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable ou cape de pluie. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui 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 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. 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 soi.
- Vos sous-vêtements.
- 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.
- 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 puis

- Une dose de bonne humeur !
- 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.

## > 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 du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.

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...

## > ADRESSES UTILES

- Sites Internet : [www.vercors.fr](http://www.vercors.fr)  
[www.parc-du-vercors.com](http://www.parc-du-vercors.com)

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



Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

**Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !**

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).

En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.

Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

### **Le Parc naturel régional du Vercors**

Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage. Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : [www.parc-du-vercors.fr](http://www.parc-du-vercors.fr).

### **Et si on parlait climat ?**

À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.



## Vercors rime avec “outdoor”

Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les disciplines phares une fois l’hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s’entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

## Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : “La Villarde”, cette vache à la robe froment aujourd’hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l’honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l’assiette, il n’y a qu’un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

## Et au fait, d’où vient le nom “Vercors” ?

Il viendrait du nom d’un peuple celte installé dans la région : les Vertacomiorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomicoriens** !

## La Résistance dans le Vercors : que s’est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le [Musée de la Résistance](#) et le [Mémorial de la Résistance](#) à Vassieux-en-Vercors
- [Sur le site du Parc du Vercors](#)

## Quelques idées de visites :

- [La Grotte de Choranche](#) - Choranche
- [La Maison du patrimoine](#) - Villard-de-Lans



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 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.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



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

Le 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 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 (50 €) 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.



- Vercors : La Perle des Pré-Alpes
- Alpes : Traversée des Aravis
- Le grand tour de Chartreuse

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

