

LE VERCORS : RANDONNÉE SAVEURS & SENTEURS DANS LE VERCORS



Si le massif du Vercors est un petit paradis pour les amoureux de la nature, c'est aussi le pays de gourmandises ! Au menu : des randonnées pour satisfaire vos envies de découverte, une belle table pour ravir vos papilles et un espace détente pour vous ressourcer.

Grâce à votre carnet de randonnée et aux conseils experts de vos hôtes, vous flânez le long des sentiers entre doux vallons, alpages fleuris et panoramas variés. Les yeux se délectent de cette nature préservée et apaisante.

L'après-midi se termine tout en douceur dans le jardin au soleil : vous savourez un apéritif couleurs locales ou plongez dans le bain nordique chauffé au feu de bois. Détente assurée !

Le soir, vous continuez à vous faire plaisir, mais avec les papilles maintenant ! Le Vercors c'est aussi l'histoire d'un pays contée à travers ses produits du terroir. Vos hôtes partagent avec vous leurs plus belles recettes autour de repas placés sous le signe de l'authenticité, du raffinement et de la convivialité.

N'est-ce pas la recette d'une escapade réussie ?



4 jours - 3 nuits - 3 jours de marche

Jour 01 : Accueil

Accueil au gîte-hôtel 3 épis Arcanson et installation dans votre chambre tout confort.

Pour vous délasser après le voyage, nous vous invitons à profiter de l'espace Bien-être au naturel : sauna panoramique, *Størvatt* (bain en plein air chauffé au bois) et grande pelouse ombragée. Le dîner se déroule à la table du gîte. La cheffe vous envoûtera avec un mélange coloré de produits frais et locaux !

Jour 02 : Les sentiers de Villard

Au menu du jour : Villard de Lans, le vallon de la Fauge et le pont de l'Amour. Un programme plein de fraîcheur... !

Et pour terminer, flânerie dans les rues piétonnes : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine. Le village propose un marché paysan les vendredis en juillet et août et un marché hebdomadaire les mercredis et dimanches matin. De quoi éveiller vos sens !

Dénivelée + 400 m, - 400 m Longueur : 7,5 km Horaire : 3 h

Ou

Dénivelée + 900 m, - 900 m Longueur : 12,5 km Horaire : 5 h 30

En fin d'après-midi détente dans l'espace bien-être.

Après ce moment de relaxation, votre hôte vous offre sa planche apéritive aux saveurs du Vercors. Quel délicieux moment à apprécier au soleil couchant !

Dîner gourmand.

Jour 03 : Cap au Nord

Faites le plein d'énergie avec, entre autres, tartines de pain de campagne, confitures biologiques et miel de pays. Direction, les crêtes nord du Vercors depuis Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

Dénivelée + 350 m, - 350 m Longueur : 9,5 km Horaire : 4 h 30

Ou

Dénivelée + 550 m, - 550 m Longueur : 13 km Horaire : 5 h 30

Le bain norvégien sera bien mérité après cette belle journée.



En option (à réserver au moment de l'inscription, en juillet et août) : 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 !

À coup sûr, vous vous souviendrez de cette soirée !

** possibilité d'adapter le repas si vous n'aimez pas le fromage, nous avertir à l'inscription.*

Jour 04 : Panorama des Alpes

Point d'orgue aujourd'hui : le plateau de la Molière par le Pas de l'Ours et le sommet de Charande. Les plus grands sommets alpins sont à portée de main, une balade inoubliable ! Pour les plus gourmands, n'hésitez pas à pousser la porte du Refuge de la Molière pour y déguster une tarte myrtilles-framboises par exemple dont seule Josy a le secret

...

Dénivelée + 190 m, - 190 m Longueur : 7 km Horaire : 2 h 30

Ou

Dénivelée + 870 m, - 870 m Longueur : 15 km Horaire : 5 à 6 h

Dispersion après la randonnée.

Remarques : Le jour de l'apéritif « Saveurs Vercors » et de l'option "Dîner à une tablee montagnarde " pourront être modifiés en fonction des disponibilités au moment de la réservation.

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.



Présence de notre équipe sur place pour vous conseiller.

Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale.

3 pleines journées de randonnée avec chaque jour, 2 parcours au choix selon votre forme.

L'accès illimité à l'espace bien-être insolite !

En option un dîner montagnard dans une authentique Auberge du pays.

> DATES

Dates de départ à votre convenance entre le 12 mai et le 30 septembre 2021, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.



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

OPTIONS :

Pique-nique

A noter : Le dîner « Tablee montagnarde » ne peut pas être organisé les dimanches et lundis. Il sera programmé en fonction des disponibilités à l'Auberge au moment de la réservation.

> Dîner « Tablee montagnarde » (juillet et août uniquement)

> LE PRIX COMPREND

l'hébergement en gîte 3 épis,
la demi pension avec dîners gourmands et petits déjeuners couleurs locales,
1 apéritif « saveurs Vercors » dans votre séjour,
La tisane après le dîner,
l'accès illimité à l'espace Bien-être,
le carnet de route et des fonds de cartes IGN tracés & le prêt des cartes,
la taxe de séjour.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

les pique-niques,
les boissons,
les éventuelles options : dîner montagnard et pique-niques,
les transferts aux points de départ des randonnées et à l'auberge (si vous avez pris cette option),
les assurances,
les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger

> ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 01 entre 17 h et 19 h à Méaudre.


Dans l'après-midi le jour 04.

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

> NIVEAU



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

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

Itinéraire vallonné de 10 à 15 km ou sentiers avec dénivelées de 200 à 400 m en montée et/ou en descente.

Ou

 Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :
4 à 5 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 400 à 600 m en montée et/ou en descente.

> HEBERGEMENTS

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein de notre gîte partenaire (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette de toilette) à 2. Possibilité de chambre individuelle avec supplément, selon disponibilité au moment de la réservation.

> RESTAURATION

Grâce aux talents de notre cheffe, vous aurez l'occasion de passer un séjour riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité, nous aimons vous concocter des menus sains, au rythme des saisons et des producteurs locaux. 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 aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes. En petit plus, chaque soir, nous vous concoctons une infusion bio « maison » dont les parfums seront à deviner !

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

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

À l'Auberge du Pays : repas montagnard dans un cadre des plus authentique. L'occasion de goûter à une spécialité locale parfumée au Bleu du Vercors. À coup sûr, vous vous souviendrez de cette soirée !

> REPAS DE MIDI et LISTE DES COMMERCES



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.

> 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 à la 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.

> 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.

> 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 IGN tracées ou carto-guide (suivant parcours).

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 !

Quelques jours avant le départ, Arcanson vous envoie les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure 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. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.



Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 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.
- tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 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.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- des vivres de course.
- 1 couteau de poche.
- 1 boîte hermétique et 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques si vous les commandez.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.



- 1 drap de bain.
- papier toilette
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

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

Et puis

si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

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.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

