

RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE DANS LE VERCORS

séjour en étoile - 7 jours dont 5 jours de raquettes



Le Pays des 4 Montagnes... La Molière, la Sure, la Roche aux Fées, des paysages et terrains rêvés pour la **raquette à neige** ! Ici sur **le plateau du Vercors**, l'hiver recouvre d'un blanc étincelant espaces vierges, alpages, sous-bois, hameaux de pays et doux vallons. Un peu plus haut, les crêtes dévoilent de splendides panoramas alpins. Au gré des randonnées raquettes, votre guide partage sa passion et les secrets de nos montagnes. Peut-être croiserez-vous le chamois ou le chevreuil au détour du chemin, ou suivrez-vous les traces du lièvre variable dans la poudreuse... Chaque soir, vous retrouvez **la chaleur et le confort douillet du gîte** : cuisine gourmande et cocooning dans l'**espace bien-être insolite et 100% au naturel**. Vous vous détendez en pleine nature dans le spa en bois : Størvatt (bain nordique chauffé au feu de bois) puis rejoignez le sauna panoramique aux senteurs de Red Cedar... Une expérience unique !

Les +

- un séjour raquettes en étoile pour retrouver le confort du gîte tous les soir
- des randos nature en plein cœur du Parc naturel du Vercors
- l'accès libre et illimité à un espace bien-être inédit : sauna panoramique, bain norvégien en plein air, nid de détente

Dates

19 au 25 décembre
27 décembre au 2 janvier
3 au 9 janvier - 10 au 16 janvier
17 au 23 janvier - 24 au 30 janvier
31 janvier au 6 février - 7 au 13 février
14 au 20 février - 21 au 27 février
28 février au 6 mars - 7 au 13 mars
14 au 20 mars - 21 au 27 mars 2021

Itinéraire

J 1/ Méaudre

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17 h et 19 h. Dîner puis présentation de la semaine.

J 2/ Pré de Nave

Une journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales. Nous voilà fins prêts pour notre première randonnée en raquettes. Direction le Pré de Nave par son vallon secret. Au sommet, un magnifique panorama sur les falaises du Bec de l'Orient nous attend avec une vue plongeante sur la vallée de l'Isère. Un peu plus loin, place au Pas de la Clé, d'où Colbert faisait descendre les arbres pour la construction de la flotte de Louis XIV.

Retour dans notre nid douillet avec le sauna panoramique. Dîner gourmand.

5 h de raquettes M = D : 500 m. 11 km.

J 3/ Le Moucherotte à partir de Lans en Vercors par la Croix des Ramées

Par une belle traversée sur les crêtes, nous touchons du doigt l'emblématique Mont Aiguille. Pique-nique face aux Alpes avec Grenoble à nos pieds, puis nous revenons par la Bergerie des Ramées de lapiaz en lapiaz. Retour au gîte pour un moment au coin du feu. Dehors le bain Størvatt, jacuzzi en plein air chauffé au bois nous attend. Convivialité assurée ! Dîner.

6 h de raquettes M = D : 550 m. 10 km.

J 4/ Croix Chabaud ou Croix de Jaume

À la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) sur la crête de Croix Chabaud ou la Croix de Jaume. Ici c'est l'intérieur du massif du Vercors et ses forêts de conifères que nous observons.

3 h de marche. M = D : 200 m. 8 km.

Buffet pique-nique au Gîte. Puis après-midi « à la carte » :



- soit une nouvelle sortie avec votre guide à travers le Bois du Claret. Du haut des tremplins de saut à ski, nous surplombons le village d'Autrans et apprécions la vue d'ensemble.
3 h de marche. M = D : 150 m. 7 km.

- soit après-midi libre pour ceux qui veulent faire une pause " détente et farniente" ! Suggestion : sieste, cartes postales, jacuzzi, shopping dans les fermes ou boutiques du village....

Dîner.

J 5/ La Molière

Une belle ascension nous attend aujourd'hui pour gagner l'alpage la Molière. En récompense, un inoubliable panorama : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et le Mont-Blanc. Pique-nique panoramique. De retour au Gîte, détente au Spa : sauna, Størvatt ou relaxation près du feu de cheminée...
Dîner.

6 h de marche. M = D : 650 m. 13 km.

J6/ La fauge

Randonnée raquettes le long du paisible vallon de la Fauge, sous les arêtes du Gerbier. Nous en profitons pour faire un détour par la magnifique cascade gelée de la Fauge. De retour au gîte, le bain à remous « Størvatt » nous attend, ainsi qu'un repas gourmand... rien de tel pour clore cette superbe journée.

5 h de marche. M = D : 550 m. Longueur 11 km.

J7/ Fin du séjour après le petit-déjeuner

Remarque : les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques. Nous pouvons parfois être amenés à modifier légèrement le programme en fonction de l'organisation, de l'enneigement, du niveau du groupe. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !





Niveau

2 / 5. Pour débiter la raquette ou pour s'y remettre en douceur. 5h de randonnée raquettes par jour.



Prix

à partir de 755 € (base chambre de 4)

Options chambres de 3, 2, ou individuelle possibles à l'inscription avec supplément :

supplément **chambre de 3** : 25 €
supplément **chambre de 2** : 75 €
supplément **chambre individuelle** : 235 €

Pour pouvoir bénéficier de ces options, inscrivez-vous tôt !

Départ du 27 décembre : séjour spécial Nouvel An. Pour le réveillon du 31 décembre, nous vous offrons une soirée placée sous le signe du raffinement avec un dîner festif ! Une "soirée bien à nous", avec : cocktail-apéritif, dîner festif aux secrets du chef, arrosé de quelques breuvages de la cave du maître de maison dont sa pétillante Clairette de Die !

Options soins individuels à réserver à l'inscription :

- Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire : 30 mn (57 €) ou 45 mn (73 €)
- Modelage aux pierres chaudes : 30 mn (62 €) ou 45 mn (78 €)
- Shiatsu : 45 mn (70 €)



Compris

- l'hébergement
- la pension complète (avec tisane après le repas !)
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat spécialiste de la région
- le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- l'accès à l'espace bien-être à chaque retour de rando
- la taxe de séjour



Non compris

- les boissons
- l'éventuel ticket de montée au télésiège de la Sure (env 5 €)
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- les soins individuels proposés en option
- l'assurance multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour)





Carnet de voyage

PRÉSENTATION DE L'ESPACE BIEN-ÊTRE (en accès libre et illimité)

LE SAUNA PANORAMIQUE : un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique pour un vrai moment de quiétude, proche de la nature... Il n'y a qu'un pas à faire pour vous rouler dans la neige 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 : prononcez "Chtourvatt", authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé aussi « jacuzzi à la norvégienne », 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 raquette, dans la mesure des disponibilités et non modifiable, date et horaire imposés)

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien ») : à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Ce modelage participe au bien-être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher-prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. Durée : 30 ou 45 minutes

LE SHIATSU est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphes, transit). Durée : 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.

INFORMATIONS PRATIQUES

L'ACCÈS SUR PLACE

Accueil : Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte Arcanson, hameau des Gaillardes à Méaudre. Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : Appelez le 04 76 95 23 51.

Accès voiture :



Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord. Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude.
Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes).
Météo des routes : www.itinisere.fr

En venant du Nord via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. 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 Arcanson 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 Arcanson est alors sur votre gauche, au hameau Les Gaillardes.

Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif « en venant du Nord ». Info Routes sur www.itinisere.fr

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.oui.sncf

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5100 ou 5110 puis 5120). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaire à titre d'exemple du bus Transisère :

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

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6 € le trajet).

L'équipe du Gîte Arcanson sera à la descente du bus de 17 h - 18 h 21

Si vous prenez un autre bus que celui de 17 h - 18 h 21, appelez le Gîte quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin qu'ils soient présents à votre descente de bus à **Méaudre : 04 76 95 23 51**

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est à 19 h. Au-delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100 €).

Dispersion : le dernier jour après le petit-déjeuner, au Gîte Arcanson, à Méaudre.

Retour Bus + train :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble. Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus, réservez de préférence votre trajet avec www.transaltitude.fr (14 € en 2019).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude :

Méaudre 8h25 – Grenoble 9h45
Méaudre 11h25 – Grenoble 12h45
Horaires à vérifier sur www.transaltitude.fr

Horaires à titre indicatif du bus Transisère : non réservable (attention il est souvent complet le samedi)

Méaudre 7h47 – Grenoble 9h03
Méaudre 10h32 – Grenoble 11h 45
Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.voyages-sncf.com ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

LES DÉPLACEMENTS PENDANT LE SÉJOUR



Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Dans ce cas-là, vous serez couverts par notre contrat d'assurance spécialement prévu à cet effet et serez défrayés en fin de séjour.

L'HÉBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel Arcanson (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du village de Méaudre.

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette de toilette) :

formule à 4 : je partage une chambre de 4 personnes (mixte - lits simples et superposés) avec salle d'eau

formule à 3 (avec supplément) : je partage une chambre de 3 personnes (mixte - lits simples) avec salle d'eau

formule à 2 (avec supplément) : je partage une chambre de 2 personnes (non mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau

chambre individuelle (possible avec supplément)

LES REPAS

Grâce aux talents du chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts ! Particulièrement attachés à la qualité de la restauration, il vous concocte des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez les 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, tisanes... Les 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

Pique-nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert

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

PRÉPARATION PHYSIQUE

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).





Équipement

Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du circuit :

- Une paire de raquettes
- Une paire de bâtons.

Important : si vous venez avec votre propre matériel technique, merci de nous l'indiquer au moment de l'inscription.

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 polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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

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

Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

La liste idéale :

- 1 bonnet
 - 2 paires de gants
 - tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche)
 - 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
 - 1 veste 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 spécifiques pour la randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement prématuré des pieds.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
 - 1 paire de guêtres
 - des sous-vêtements
 - 1 maillot de bain
 - 1 pantalon confortable pour le soir
 - 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir
 - 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et permettant idéalement d'accrocher les raquettes sur le sac si nécessaire
 - 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
 - 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
 - 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum)
 - 1 gobelet en plastique et 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
 - des vivres de course
 - 1 couteau de poche
 - 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle
 - nécessaire de toilette
 - 1 drap de bain
 - boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
 - 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
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

Et puis

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

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



