

## Raquettes et bien-être dans le Vercors

Séjour en étoile 7 jours dont 5 jours de raquettes



Dans le Nord du Vercors, le Pays des 4 Montagnes présente des paysages et des terrains rêvés pour la raquette à neige avec de belles randonnées en boucle sur le plateau de la Molière, la montagne de la Sure ou encore la Roche aux Fées. Sur le plateau, l'hiver recouvre espaces vierges, alpages, sous-bois, hameaux et vallons d'un blanc étincelant. 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 : une cuisine gourmande et locale et surtout, de multiples occasions de 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 plus

- 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

20 au 26 décembre - 28 décembre au 3 janvier

11 au 17 janvier - 18 au 24 janvier

25 au 31 janvier - 1er au 7 février

8 au 14 février - 15 au 21 février

22 au 28 février - 1er au 7 mars

8 au 14 mars - 15 au 21 mars 2026



## Itinéraire

### J1/ Méaudre

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

### J2/ 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 fin 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. Dénivelé : +500 m. 11 km.

### J3/ Le Moucherotte 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. Dénivelé : +550 m. 10 km.

### J4/ Croix de Jaume

À la poursuite des traces d'animaux (cerfs, chevreuils, lièvres...) sur la crête de la Croix de Jaume. Ici c'est l'intérieur du massif du Vercors et ses forêts de conifères que nous observons. Fin de journée au coin du feu, autour d'un jeu de société ou d'un vin chaud ! Dîner.

5 h de marche. Dénivelé : +350 m. 9 km.

### J5/ 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. Dénivelé : +650 m. 13 km.

### J6/ Le Vallon de 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 » vous attend ou pour ceux qui le souhaitent une visite libre des fermes alentours et des producteurs de fromage et charcuterie artisanale. Une conclusion parfaite pour cette superbe journée.

5 h de marche. Dénivelé : +550 m. 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

3 / 5. 5 à 6h de randonnée raquettes par jour, avec 500 à 650 mètres de dénivelé positif.

## Prix

À partir de 895 € (base chambre de 3), chambre de 2 possible avec supplément.

Chambre individuelle : sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription. Pour pouvoir en bénéficier, inscrivez-vous tôt !

**Départ du 28 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, Réflexologie plantaire ou Verkobido : durée 30 min (65 €) ou 45 min (83 €)
- Shiatsu : 45 min (83 €)

#### Nuit supplémentaire avant ou après le séjour en demi-pension :

- en chambre individuelle : 113 €
- en chambre partagée : 88 €/ personne

## ✓ Compris

- l'hébergement
- la pension complète (avec tisane après le repas !)
- l'encadrement par un.e accompagnateur.trice en montagne 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
- 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 Nidou** 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** : il vise la détente musculaire et la récupération active. 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.

**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, lymphe, 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.

**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.

*Remarque : ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps mais ne constituent en aucun cas une action thérapeutique.*

## INFORMATIONS PRATIQUES :

### L'accès sur place :

**Accueil** : Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte Arcanson

Gîte-hôtel Arcanson  
2195, Route de la Croix Perrin  
Hameau "Les Gaillardes"  
38 112 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 en milieu montagnard, **les équipements neige sont obligatoires (pneus neige / chaînes).**

Météo des routes : [www.itinisphere.fr](http://www.itinisphere.fr).

**En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "Saint-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 (D531) 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.itinisphere.fr](http://www.itinisphere.fr).

### Accès Train + Bus :

**Accès facile en train via la gare de Valence TGV** avec connexion en navette Transaltitude réservable à l'avance.

Attention : une seule navette circule le dimanche. Aller : départ Valence-TGV à 14h30 - arrivée Méaudre - Place du Village à 16h45.

Pensez à réserver votre train en fonction de l'horaire de la navette. En dehors de cet horaire, la seule alternative est le taxi (environ 170 €)

Important : sélectionnez bien la gare Valence-TGV (et non Valence-Ville).

Réservation : directement sur le site [transaltitude.fr](http://transaltitude.fr) au plus tard 72h avant le départ.

**Accès en train via la gare de Grenoble** puis bus jusqu'à Méaudre.

Depuis la gare de Grenoble, prenez les bus régionaux [Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes](http://Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes)

Ligne T64 jusqu'à Lans-en-Vercors - Office de Tourisme puis ligne T66 jusqu'à Méaudre - Place du Village.

Achat des billets : directement à la gare routière de Grenoble.

Ce service est régulier et non réservable à l'avance.

Nous venons vous chercher à la descente du bus qui part de Grenoble à 17h et arrive à 18h21 à Méaudre Place. Au-delà de cet horaire, il faudra prendre un taxi environ 120 €

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



## Trajets retour bus + train :

### Pour Valence

Trajet à réserver sur le site Transaltitude.

Méaudre - Place du Village à 7h20 - gare de Valence-TGV à 9h35.

ou

Méaudre - Place du Village à 10h - gare de Valence-TGV à 12h50.

### Pour Grenoble :

Par les bus réguliers [Cars Région](#) : lignes T66 et T64.

## 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 défrayés en fin de séjour.

## L'hébergement :

Vous êtes accueilli.e pour la semaine au 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 êtes logé.e en chambre calme et confortable (avec draps et serviette de toilette) :

- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (mixte - lits simples) avec salle d'eau
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (non mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau
- chambre individuelle (possible en fonction des possibilités).

## 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 dénivelé (250 m / h) ou en pratiquant une activité sportive (1h à 1h30).



## Equipement

**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.



## Vêtements :

### Les principes :

Pour le haut du corps, le principe du « multi-couches » permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste polaire
- une veste doudoune
- 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 ou la doudoune sont 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 vêtue 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 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
- 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

## Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres, muni d'une ceinture ventrale et avec sangles permettant **impérativement** d'accrocher les raquettes sur le sac
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de crampons forestiers de randonnée appelés aussi crampons de randonnée hivernale
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 1 thermos (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 étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- 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
- anti-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
- gel hydro-alcoolique (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.

