4 jours en raquettes sur le plateau de la Molière

Randonnée accompagnée 4 jours



Cette escapade de 4 jours en raquettes a été conçue au départ du refuge de la Molière à 1600 mètres d'altitude dans le Vercors ! Une situation idyllique pour rayonner au départ de ce refuge chaleureux. Chaque jour, nous évoluons entre crêtes et vallons, avec de superbes vues sur la chaîne des Alpes et notamment les sommets des Écrins. Et tous les soirs, une ambiance conviviale vous attend dans la quiétude du refuge où il fait bon échanger au coin du feu et savourer de délicieuses spécialités cuisinées avec passion.

Les plus

- l'ambiance chaleureuse du refuge lové en pleine montagne à 1600 mètres d'altitude
- des randonnées avec de très beaux panoramas sur la chaîne des Alpes
- une cuisine locale et réconfortante après un grand bol d'air
- un accès facile en transport en commun depuis Grenoble

Dates

du 26 au 29 décembre 2026
du 28 janvier au 31 janvier 2027
du 18 au 21 février 2027

Itinéraire

J1 / Ascension jusqu'au refuge de la Molière (1600 mètres)
Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de Lans-en-Vercors à 13h15 (soyez très à l'heure !) puis transfert en taxi jusqu'au départ de la randonnée. Raquettes aux pieds, nous rejoignons le refuge en réalisant l'ascension de la montagne de la Graille, entre épicéas et hêtres.
En plein cœur des montagnes, sur le plateau d'alpage de la Molière, le refuge nous accueille pour les 3 prochaines nuits. Installation dans notre dortoir et découverte de la vie de groupe en refuge. Première soirée au coin du feu.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 400 m Distance 5 km
Nuit en dortoir en refuge de montagne

J2 / Randonnée jusqu'à l'alpage du Sornin
Réveil magique avec vues sur les plus beaux sommets des Alpes. Après un bon petit-déjeuner, il est temps d'enfiler sa tenue hivernale et ses raquettes. Aujourd'hui, nous découvrons un autre plateau d'alpage situé plus au Nord, celui du Sornin, un espace protégé pour la richesse de sa faune et de sa flore. Nous passons non loin du fameux Gouffre Berger, longtemps connu comme étant le plus profond du monde (-1000 m !), et attirant de nombreux spéléologues.

Temps de marche : 5 heures. Dénivelé : + 400m / - 400m Distance : 14 km
Nuit en dortoir en refuge de montagne

J3 / Journée au cœur des forêts
C'est au cœur des forêts que nous passons cette journée, dans un environnement calme où la vie sauvage règne en maître. Avançant dans le silence, peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir un cerf… Arrivée sur le dôme de Plénouze, qui nous offre un point de vue vers l'Ouest et les monts ardéchois. Retour de randonnée, nous profitons de la chaleur de la cheminée et de la convivialité du refuge pour passer une nouvelle délicieuse soirée.

Temps de marche : 5 heures 30. Dénivelé : + 500m / - 500m Distance 16 km
Nuit en dortoir en refuge de montagne

J4 / Retour dans la vallée…
Après le petit-déjeuner, nous chaussons les raquettes pour redescendre dans la vallée en suivant les crêtes surplombant le village de Lans-en-Vercors. Nous traversons les hameaux typiques et retrouvons les fameuses Vercorettes, ces bâtisses aux pignons lauzés. Retour à Lans-en-Vercors à 12h45 et dispersion.

Temps de marche : 3 heures. Dénivelé : + 150m / - 650m Distance : 11 km

Remarques : les temps de marche sont indicatifs et peuvent varier selon la qualité de la neige. Le programme mentionné peut être adapté en fonction des conditions : météo, enneigement, niveau du groupe, contraintes d'organisation, situation exceptionnelle... Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !
Quand la neige vient à manquer, nous assurons quand même le départ et en aucun cas nous n'annulons le séjour. L'ambiance et la luminosité hivernale sont quand même au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

Niveau

3 / 5. Pour bons marcheurs. Randonnées entre 4 et 5h30 par jour, dénivelé de maximum 500 m. Portage des sacs le 1er et le dernier jour.

Prix

565 € / personne

Groupe de 6 à 11 personnes

Compris

- L'hébergement en demi-pension au refuge
- Les pique-niques (sauf celui-du 1er jour)
- L'encadrement par un.e accompagnateur.trice en montagne connaissant bien le massif
- Le prêt des raquettes et bâtons
- Les transferts prévus au programme

Non compris

- Le repas du midi le premier jour
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance assistance rapatriement et annulation (en option)
- Le transport aller-retour au lieu de rendez-vous et dispersion
- L'équipement personnel pour la marche (chaussures)
- Tout ce qui n'est pas dans "compris"

Carnet de voyage

ACCUEIL
Rendez-vous le J1 à 13h15 devant l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors (246, Av. Léopold Fabre ?38250 Lans-en-Vercors).

Arrivée en train et bus
Train/TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Lans-en-Vercors.

Bus réguliers **Cars Région Auvergne Rhône Alpes** partant de la gare routière de Grenoble: ligne T64 ou T65 jusqu'à l'arrêt « Lans-en-Vercors Office de Tourisme »

Ce service est régulier et non réservable à l'avance. Vous pouvez acheter votre billet sur place uniquement :
– sur le quai, dans l'heure qui précède votre départ, par SMS en envoyant 3Z au 93 222
– à une borne en gare (cliquez sur option « 3 zones »)
– en dernier recours, directement auprès du chauffeur (prévoir l'appoint).

Consigne bagages : vous pouvez déposer vos bagages au bureau de tabac Le Cigarillo, à 150 m de la gare. Ouvert tous les jours de 7 h à 21 h. Env. 7 € la valise. Réservation en ligne possible sur nannybag.com

Profitez-en pour découvrir le centre-ville de Grenoble !

Arrivée en voiture
Lans-en-Vercors se situe à 1 000 m d'altitude. Attention, vous êtes en milieu montagnard, les équipements neige sont OBLIGATOIRES (pneus neige/chaînes).

Depuis le Nord - Grenoble : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". Au rond-point de Lans-en-Vercors, prendre à gauche en direction du centre du village. L'Office de tourisme est sur votre droite.

Depuis le Sud - Valence : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire? Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans par les gorges de la Bourne. Puis Lans-en-Vercors et l'Office de tourisme.

DISPERSION
Le J4 à 12h45 devant l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors.

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou repartir plus tard, nous vous conseillons les hébergements suivants :
- Hôtel du Col de l'Arc 3* à Lans-en-Vercors
- Auberge de la Croix Perrin 2* entre Lans-en-Vercors et Autrans-Méaudre (4 km)
- Gîte-hôtel Arcanson (4 épis) à Méaudre (7 km)
- Hôtel Le Vernay 3* à Autrans (10 km)

HÉBERGEMENT

Refuge d'alpage, à la fois rustique et chaleureux, situé sur un plateau à 1 600 m d'altitude et accessible uniquement en raquettes (village le plus proche à 4km). Capacité : jusqu'à 19 personnes, dans 2 dortoirs partagés, avec sanitaires communs et 1 douche. Nous sommes regroupés dans un dortoir. Les couvertures sont fournies mais vous devez apporter un drap de sac. Pour passer des nuits paisibles, pensez aux boules Quiès !
Là-haut, la déconnexion est totale, jusque sur nos téléphones. L'occasion de profiter pleinement de cette pause hors du temps !

Repas
Tablée conviviale chaque soir, plats gourmands et faits maison par les gardiens, Julie et Guillaume.?Les pique-niques sont également concoctés au refuge.
Pour fêter la Saint Sylvestre comme il se doit, ces mêmes gardiens nous mitonnent un dîner raffiné aux couleurs locales. Pour l'occasion, les coupes de Champagne résonneront dans le refuge !

Important :
Le paiement par CB n'est pas disponible au refuge. Pour vos consommations personnelles sur place, pensez à vous munir d'espèces.
Pour une toilette rapide, prévoyez une petite serviette type microfibre qui se glisse facilement dans le sac à dos.

ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne diplômé d'État, qualification raquette connaissant parfaitement le massif.

PORTAGE DES BAGAGES

Ce séjour est sans transport de bagage. **Le premier (J1) et le dernier jour (J4)**, vous portez votre sac avec vos affaires pour toute la durée du séjour (4 jours). Les autres jours, vous ne portez que vos affaires pour la journée.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI

Nous vous prêtons **raquettes à plaques et bâtons.**
Important : vous devez être équipés de bonnes chaussures de randonnée qui vous maintiennent les chevilles, pensez à **vérifier leur bon état** avant le départ (notamment la colle des semelles).

Vous n'avez besoin que d' **un seul sac à dos de 40 litres** qui vous sert à transporter l'intégralité de vos affaires jusqu'au refuge MAIS AUSSI lors des journées de randonnée. Là-haut, ce dont vous n'avez pas besoin pour la journée reste au refuge (prévoir un sac fourre-tout). Pour votre confort, le poids de votre sac ne doit pas dépasser 8 kg.

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 courtes 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
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. Ne négligez pas le bas du corps. Le principe du « multi-couches » s'applique également : pantalon + sur pantalon ou bien collant + pantalon.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou en laine 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. Évitez les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

Dans votre sac pour la journée en randonnée :
- 1 sac à dos (40 l) muni d'une ceinture ventrale, et permettant impérativement d'accrocher les raquettes sur le sac
- si vous en avez, des crampons forestiers de randonnée
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres conseillés)
- nécessaire pour le pique-nique : 1 couteau de poche, 1 fourchette-cuillère
- des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs ou chocolat pour les gourmands)
- 1 petite pochette étanche avec carte d'identité, carte vitale, espèces et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle
- 1 petite trousse de pharmacie personnelle (voir ci-dessous)
- du papier toilette
- 1 paire de lunettes de soleil + crème solaire
- 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
- 1 bonnet
- 2 paires de gants (1 paire de rechange si mouillés)
- 1 paire de sous-gants fins en soie ou synthétique en cas de grand froid
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (pour protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche + 1 couverture de survie

Votre bagage complet (dont vous laisserez une partie au refuge) :
- 1 drap de sac, aussi appelé « sac à viande » (les couvertures étant fournies)
- 1 tee-shirt manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante

- 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 ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin
- 1 surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex
- 1 paire de guêtres. Si votre pantalon possède des « soufflets », cela n'est pas nécessaire
- des chaussettes de marche en laine ou des chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous évitent l'échauffement des pieds (gare au coton pour les ampoules)
- 1 paire de chaussures de randonnée en bon état, à tige haute, 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 tenue confortable pour le soir.
- 1 petite serviette de toilette (de préférence une serviette légère en microfibre)
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable dans des petits contenants)
- boules Quiès ou tampon Ear (essentiel)
- 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
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- quelques compresses désinfectantes
- pansements adhésifs
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pastilles contre le mal de gorge
- vitamine C
- 1 pince à épiler
- gel désinfectant pour 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 !