

4 MONTAGNES : LES PLUS BEAUX SENTIERS DU VERCORS

Randonnées en étoile - 7 jours



Une semaine pour **randonner et se ressourcer** dans le cadre reposant du **Vercors Nord**, au pays des 4 montagnes. Ses forêts d'épicéas, ses alpages et ses crêtes paradisiaques abritent bouquetin, chevreuil, aigle royal... mais aussi une flore délicate et protégée comme le Lys Martagon, la Grande Astrance, les Gentianes... Après un grand bol de nature, vous retrouvez chaque soir le confort du gîte et son insolite espace bien-être. Vous êtes alors convié à vous couler dans le bain norvégien en plein air... What else ?

Les +

- l'accès libre au Spa : bain norvégien en plein air et sauna panoramique
- des randonnées accompagnées pour goûter à des ambiances très variés : forêts, crêtes panoramique, falaises, alpages...
- un gîte cosy qui allie décor montagnard de charme et table d'hôte à base de produits locaux (souvent bio !). Ici tout a été pensé pour la détente !

Dates

31 mai au 6 juin - 7 au 13 juin - 14 au 20 juin
21 au 27 juin - 28 juin au 4 juillet
5 au 11 juillet - 12 au 18 juillet
19 au 25 juillet - 26 juillet au 1er août
2 au 8 août - 9 au 15 août
16 au 22 août - 23 au 29 août
29 août au 4 septembre - 6 au 12 septembre
13 au 19 septembre - 20 au 26 septembre 2020

Itinéraire

J1 / Dimanche : Méaudre (1 000 m d'altitude)

Arrivée au gîte-hôtel, à Méaudre , entre 17 h et 19 h.

Dîner et présentation du séjour.

J2 / Lundi : randonnée Bec de l'Orient et Prairie de Nave

Notre journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner montagnard fait de tartines de pain de campagne, confitures et produits biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales !

Nous voilà fin prêts pour notre première randonnée à l'ambiance forestière typique du Vercors Nord, qui nous mène par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave, jusqu'à un point de vue plongeant sur l'Isère.

Au retour, place à la détente avec au programme sauna panoramique et relaxation au cœur du jardin !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Longueur : 13 km

Temps de marche : 5 h

J3 / Mardi : Ascension du Moucherotte (1 901 m)

Notre randonnée nous mène sur le sommet du Moucherotte par le Plateau des Ramées. Nous pique-niquons sur les falaises orientales du Vercors où le panorama s'ouvre sur les esthétiques massifs alpins tout proches : Belledonne, Oisans, Devoluy....



De retour au gîte, nous basculons en programme détente avec le jacuzzi norvégien chauffé au bois. Le corps immergé dans une eau délicieusement chauffée, il ne reste plus qu'à profiter d'une belle convivialité en plein air !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Dénivelée : + 650 m, - 650 m
Longueur : 11 km
Temps de marche : 5 h

J4 / Mercredi : Balcons de la Bourne et Gros Martel (1526 m)

Au programme de notre randonnée : la découverte des Balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors. Nous rejoignons bientôt le Gros Martel à 1526 mètres d'altitude, un point haut offrant une très belle vue dégagée sur les sommets du Vercors Nord, notamment la chaîne du Gerbier et la Grande Moucherolle.

Retour au gîte avec une fin de journée en beauté dans le sauna finlandais et le bain à remous !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Dénivelée : + 680 m, - 680 m
Longueur : 11,5 km
Temps de marche : 5 à 6 h

J5 / Jeudi : Réserve Naturelle Hauts-Plateaux du Vercors

Aujourd'hui nous effectuons une incursion dans la Réserve Naturelle Hauts-Plateaux du Vercors, au plus sauvage de ce beau terrain d'aventure. Notre rando nous conduit au Grand Pot puis au Pas Ernadant dans une atmosphère digne des grands espaces canadiens. Après cette journée de randonnée haute en couleur, il est temps de profiter d'un sauna réparateur...

Au dîner, le chef vous régale avec des spécialités du Vercors : ravioles du Royans ou traditionnelle Tartibleue !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m
Longueur : 13,5 km
Temps de marche : 5 à 6 h

J6 / Vendredi : Crêtes de la Molières (1709 m)

La dernière randonnée de cette belle semaine nous permet de finir en apothéose à travers les alpages pour atteindre le sommet de Charande (1709 m) sur les crêtes de la Molière. Le Mont Blanc se dévoile à l'horizon, presque à portée de main. Il faudra prendre le temps de savourer le pique-nique dans les alpages, bercé par le tintement des clarines et les sifflements sonores des marmottes qui saluent à leur façon les randonneurs....

Fin de journée zen au gîte dans les transats du jardin et dans le jacuzzi.

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Dénivelée : + 550 m, - 750 m
Longueur : 12 km
Temps de marche : 5 h

J7 / Samedi

Dernier petit-déjeuner aux notes montagnardes puis vient le temps de la dispersion !

NB : l'itinéraire décrit peut parfois être modifié pour des raisons de météo ou d'organisation (dédoublage des groupes, 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 6 h de rando par jour. Itinéraire vallonné ou de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m.



Prix

à partir de **730 €**

Les tarifs indiqués par défaut correspondent à un séjour en **chambres mixtes de 4 personnes**.

Vous avez également le choix, en vous inscrivant tôt, de choisir :

- Chambre de 3 personnes mixte : supplément 15 €
- Chambre de 2 personnes unisexe : supplément 65 €
- Chambre individuelle (lit 1 place) : supplément 230 €

Les disponibilités vous seront communiquées une fois que vous aurez finalisé votre inscription.

Les groupes sont constitués de 6 à 14 personnes maximum.



Compris

- l'encadrement en randonnée
- l'hébergement en pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès à l'espace bien-être
- la taxe de séjour



Non compris

- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour) : 3,65%
- le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- tout ce qui n'est pas dans "compris"





Carnet de voyage

ACCUEIL

Le jour 1 (dimanche) 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

* **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 au 08 92 69 19 77 ou www.itinistere.fr

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : blablacar.fr

Accès Train + Bus : train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.oui.sncf ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.com

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 (en 2018 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17 h 00 - 18 h 21. Si vous prenez un autre bus que celui-ci, prenez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à **Méaudre**.

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 jour 7 (samedi) 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. Bus régulier pour Grenoble (ligne 5120 puis 5100 ou 5110)

Horaires à titre indicatif du bus Transisère :

Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 03

Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38, www.transisere.fr Bus non réservable.



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

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 petit 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) :

- formule à 4 : je partage une chambre de 4 personnes (Mixte - lits simples et superposés) avec salle d'eau, c'est la formule par défaut correspondant au prix indiqué.
- formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (Mixte - lits simples) avec salle d'eau (avec supplément de 15 €, à préciser au moment de l'inscription)
- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double) avec salle d'eau (avec supplément de 65 €, à préciser au moment de l'inscription)
- Possibilité de chambre individuelle (lit 1 place) : avec supplément de 230 €, à préciser au moment de l'inscription. **Le nombre de chambres étant limité, vous serez informés dès votre inscription si la formule choisie est disponible.**

REPAS

Grâce aux talents du chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attaché 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)

TRANSFERTS

Minibus conduit par votre accompagnateur(trice) pour rejoindre le point de départ des randonnées (courts transferts). Leminibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse cet effectif, nous pouvons demander :

- qu'un participant au séjour prenne le volant d'un second minibus que nous mettons à disposition,
- à ce cas, tous les participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour ces transferts. Dans ce cas-là, vous serez couverts par notre contrat d'assurance spécialement prévu à cet effet et serez défrayés en fin de séjour



PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

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

ENCADREMENT

- 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 de 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
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte)
- t-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 surtout au printemps ou à l'automne
- 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)
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques
- 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 (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage)
- 1 drap de bain pour l'Espace Bien-être
- 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, jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (type Compeed ou SOS ampoules, vitamine C, 1 pince à épiler, Stériliium 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 !

