La boucle des 4 Montagnes

randonnée accompagnée 5 jours

Niché dans un écrin de verdure, **le pays des 4 Montagnes** offre un cadre idyllique pour un séjour de randonnée oxygénant. Les montagnes douces et accueillantes forment un paysage élancé à la fois alpin et très ouvert sur un vaste plateau. Sur ce territoire de montagne du Parc Naturel Régional du Vercors, l'homme et l'environnement ont trouvé un juste équilibre, ici des générations d'agriculteurs et de montagnards ont façonné le caractère singulier du Vercors. Pour parfaire l'émerveillement quotidien, des hébergements douillets et chaleureux vous tendent les bras chaque soir, mettant magiquement en scène une gastronomie fraîche et locale.

Les plus

- Des paysages variés pour découvrir toutes les facettes du massif
- Un guide local spécialiste du Vercors
- Des hébergements confortables et accueillants, sélectionnés avec soin

Dates

5 au 9 juin - 10 au 14 juillet - 21 au 25 août - 11 au 15 septembre 2023

Itinéraire

J1 / Villard de Lans – Corrençon en Vercors

RDV à 9h devant la gare routière de Villard-de-Lans. Pour cette première journée de randonnée, nous partons à la découverte du vallon sauvage de la Fauge. Derrière la colline, changement d'ambiance : à nos pieds la forêt, dominée par les impressionnantes montagnes rocheuses du massif et ses fameuses arêtes du Gerbier. Au fur et à mesure, le paysage se dégage et le vallon enchanteur se révèle. Notre guide nous conte l'histoire de l'ancien glacier qui a façonné le paysage il y a plusieurs milliers d'années... Le pique-nique (préparé par notre guide) est le moment parfait pour profiter pleinement de la vue avant de descendre pour atteindre notre premier objectif : le village de Corrençon en Vercors.

Nuit dans une douillette auberge familiale ayant conservé tout le charme des vieilles maisons rurales du pays.
Distance : 16 km
Dénivelé : +700 m / - 600 m Temps de marche : 5 à 6 h

J2 / Corrençon en Vercors – Méaudre

Nouvelle journée de découverte après un dernier regard sur les sentiers que nous avons foulés la veille. Changement de vallée pour faire connaissance avec le Val d'Autrans-Méaudre. Plus authentique, nous ressentons l'histoire du Vercors en traversant ces hameaux pittoresques avec leurs fermes caractéristiques aux pignons lauzés. Nous nous laissons bercer de prairies en forêts. Et, au détour d'un épicéa, un panorama à couper le souffle s'ouvre sur une nouvelle vallée.

Installons dans notre gîte-hôtel (classé 3 épis) pour deux 2 consécutives. Place à la détente dans le paisible jardin au soleil couchant.
Distance : 18 km
Dénivelé : +700 m / - 750 m Temps de marche : 5 h 30

J3 / boucle au départ d'Autrans

Après un bon petit déjeuner à notre « camp de base » et un court transfert jusqu'à Autrans cap vers l'extremité Nord du Vercors.
Nous entrons dans la « Petite Sibérie » ! Des résineux à perte de vue, c'est la quiétude absolue… Seuls les chants des oiseaux se font entendre. Quand tout à coup : une falaise. Ici s'arrête le plateau du Vercors. Une vue imprenable sur la vallée de l'Isère, 1 300 mètres plus bas !

Retour dans notre gîte douillet où vous pouvez vous offrir un moment de bien-être insolite : sauna panoramique, bain nordique en plein air ou encore modelage aux huiles essentielles (en option).
Distance : 18 km
Dénivelé : + 700 m - 750 m Temps de marche : 6 h

J4 / Méaudre – Lans en Vercors

Nous quittons le val d'Autrans-Méaudre pour rejoindre celui de Lans. Nous enjambons le Vallon de Bellecombe en marquant une pause rafraîchissante au pied de sa cascade. Au sommet, le magnifique alpage de la Molière, véritable balcon sur les Alpes, le mont Blanc et les crêtes orientales du Vercors. C'est le temps des rencontres malicieuses. Tantôt avec les marmottes qui ont choisi ce cadre grandiose pour implanter leurs terriers, tantôt avec les nombreuses génisses qui pâturent cet alpage panoramique… Émotion garantie !
À nos pieds, notre prochaine étape se dessine, Lans-en-Vercors. Nous n'aurons plus qu'à emprunter le sentier au cœur de la hêtraie pour rejoindre notre destination.

Hébergement en hôtel 2*. En plus de la bonne table, vous apprécierez la piscine rafraîchissante (juillet-août).

Distance : 15 km Dénivelé : + 650 m / - 650 m Temps de marche : 5 h 30

J5 / Lans en Vercors – Villard de Lans

Dernière journée de notre aventure au pays des 4 Montagnes… Nous prenons de l'altitude sur le Val de Lans pour mieux contempler et comprendre plus largement la morphologie du massif. Nous sommes ici sur le territoire sauvage du chamois et du tétras lyre. Peut-être croiserons nous leur chemin avant rejoindre le Pic Saint-Michel ? De ce point de vue spectaculaire, nous nous laissons emporter par la beauté de la chaîne alpine : Écrins, Oisans, Dévoluy... Le chemin qui nous mène jusqu'à Villard-de-Lans est le clou du spectacle : l'historique « sentier Gobert ». Il nous conduit sur les traces des anciens colporteurs acheminant leurs marchandises.

Dispersion à Villard-de-Lans à 16 h

Distance : 15 km Dénivelé : + 800 m / - 800 m Temps de marche : 6 h

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire pour des raisons de météo ou d'organisation (dédoublement de groupes, niveau des participants, situation exceptionnelle...).Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Niveau

3 / 5. 5 à 6 heures de marche par jour. Itinéraire vallonné de 16 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 700 à 960 m en montée.

Prix

795 €

Groupe de 6 à 14 participants

Accès à l'espace détente (bain nordique et sauna en plein air) : + 10 € / pers. la séance (à réserver sur place, prévoir serviette de bain supplémentaire)

Option modelage bien-être 45 min (J2 ou J3) : 75 € / personne (à réserver à l'inscription).

Compris

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- l'hébergement en pension complète
- les pique-niques du J1 au J5
- le transport des bagages entre les étapes
- les transferts prévus au programme

Non compris

- les boissons et dépenses personnelles,
- les options "détente" possibles J2 & J3,
- les assurances (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour),
- tout ce qui n'est pas dans "compris"

Carnet de voyage

ACCUEIL

Rendez-vous à 9 h devant la Gare Routière de Villard de Lans en tenue de randonnée avec votre sac à dos prêt pour la journée et votre sac de voyage (souple de préférence) qui sera transporté en taxi.

Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute, appelez le 04 76 95 23 51.

Accès voiture :

* 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, continuez tout droit en suivant Villard de Lans. Entrez dans Villard et suivez le Centre Ville.

* 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. Suivez Villard de Lans et entrez dans le Village en vous dirigeant vers le Centre-Ville.
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.itinisere.fr

* Pour vous garer : plusieurs parkings gratuits, non surveillés, sont disponibles autour du point de rencontre. Attention : ne pas vous garer sur le parking situé en face du Spar et du Crédit Agricole car un marché hebdomadaire s'y tient tous les mercredis.

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 : www.blablcar.fr

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Villard de Lans.

Bus régulier pour Villard de Lans Ligne T64. Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Horaire à titre d'exemple : Grenoble 7 h 40 - Villard de Lans 08 h 40 (Gare Routière).

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes (Transisère) au 04 26 16 38 38, carsisere.auvergnerhonealpes.fr. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6 € le trajet).

DISPERSION

Fin de séjour et de nos prestations à Villard de Lans le J5 à 16 h.

Retour Bus + Train :

Bus régulier Transisère pour Grenoble de Lans Ligne T64. Horaire à titre d'exemple : Villard de Lans 16 h 35 - Grenoble 17 h 30.

HÉBERGEMENT

Nous avons sélectionné 3 hébergements accueillants et douillets pour des nuits confortables et reposantes.
Nuitées en chambre avec salle d'eau et WC privés. Draps et serviette fournis chaque soir. Prévoir une serviette supplémentaire pour piscine / espace bien-être (en option).

Ces lieux d'accueil sont souvent construits dans d'anciens bâtiments ayant chacun leurs caractéristiques architecturales ainsi qu'un nombre de chambres limitées. Ainsi selon la composition du groupe et le nombre de participants, vous serez logés en chambres de 2 à 5

personnes. Pas de chambre individuelle possible.

Hébergement J2 & J3 (Méaudre) :
* Accès à l'espace détente (bain nordique et sauna en plein air) : 10 € / pers. la séance (à réserver et à régler sur place, prévoir serviette de bain supplémentaire),
* Modelage bien-être 45 min : + 73 € / pers. (à réserver à l'inscription).

REPAS
Les menus sont adaptés au programme des randonneurs et privilégient un approvisionnement local et de saison.

Petit-déjeuner : servi sous forme de buffet
Pique-nique : préparé par votre guide, fournis du J1 au J5
Dîner : cuisine « maison »

En cas de régime spécifique ou une allergie, il est impératif de nous prévenir au moment de votre réservation. Il pourra vous être demandé d'apporter certains aliments s'ils vous sont nécessaires au quotidien (par ex : pain sans gluten). Dans ces villages ruraux, les grands commerces ne sont pas à proximité et le ravitaillement en produits spécifiques peut se révéler contraignant pour votre hôte.

Equipement

Vêtements

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 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 sèchent 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.

<u>La liste idéale</u> : (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, 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 !