DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Vercors, Trail des 3 Vallées et 4 Montagnes en liberté

PRESENTATION

Trail itinérant en liberté
4 jours, 3 nuits, 3 jours de trail

Vous préparez votre saison et avez besoin de faire un « week-end choc » ?
Ou vous avez tout simplement envie de découvrir une nouvelle région en rando-trail sans vous soucier de la logistique (réservation des hébergements, transport de vos bagages, tracé de cartes et relevé de points GPS etc.), voilà un beau programme en perspective.

Entre les **Baronnies** au sud et la **Chartreuse** au nord, le **Vercors** marque la limite sud-ouest des Alpes du Nord. Ce massif qui a la chance d'être Parc Naturel régional depuis 40 ans vous invite à savourer ses espaces uniques. C'est une véritable oasis de nature !

Et plus précisément, le **"Pays des Quatre Montagnes"** bénéficie d'une grande variété de terrains. Un pur régal à courir !

Vous traversez les alpages, empruntez des sentiers de crêtes plus techniques, et un peu plus loin vous « déroulez » dans les sous-bois.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

C’est également sur ces terres que se déroule le fameux **Ultra Trail du Vercors**, chaque premier week-end de septembre (85 km et 4 500 m de dénivelée). Le parcours proposé ici est une bonne reconnaissance ! À vos baskets !!

N’oublions pas que le Vercors possède une riche gastronomie du terroir : des ravioles aux noix du Royans, en passant par les nombreux fromages de pays (Bleu, St Marcellin…), ce ne sont pas les idées qui manquent à vos hôtes pour vous restaurer à l’étape.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

JOUR 01 : ACCUEIL À MÉAUDRE, AU PAYS DES 4 MONTAGNES

Accueil à **Méaudre**, un charmant village au cœur du Pays des 4 Montagnes. Dîner et nuit en gîte-hôtel. Hébergement en gîte-hôtel 4 épis, avec espace bien-être.

JOUR 02 : MÉAUDRE - VILLARD - LANS

Après un copieux petit-déjeuner énergétique, à vous l'aventure ! Une première partie de mise en jambes par la Croix Chabaud et les alpages de la Fauge pour découvrir hameaux et vallées du pays. Puis, avec l'ascension du Pic St Michel (1 966 m), on vient chatouiller les sommets du Vercors pour en apprécier l'ensemble. Belle récompense au sommet avec une extraordinaire vue sur le massif de l'Oisans.
Hébergement en hôtel 3* avec piscine.

Distances - Dénivelée - Temps d'activité - Technique

Longueur : 26 km - Dénivelée : + 1 230 m ; - 1 210 m - Horaire : 4 h 00
Ou Longueur : 30 km - Dénivelée : + 1 550 m ; - 1 530 m - Horaire : 5 h 45

JOUR 03 : LANS - ENGINS - AUTRANS

C'est parti, pour votre étape ! Montée progressive, entre feuillus et résineux, pour rejoindre l'alpage de la Molière et son décor de rêve. En prime : un panorama exceptionnel sur toutes les Alpes. Puis on enchaîne avec du GR, du vrai ! Où seuls piétons et chamois croisent votre chemin. Le « Sentier des Génisses » vous mènera aux crêtes de la Sure pour une vue plongeante sur la vallée de l'Isère, avec de vrais passages techniques.
Hébergement en hôtel 2* ou 3*.

Distances - Dénivelée - Temps d'activité - Technique

Longueur : 29,5 km - Dénivelée : + 1 000 m ; - 960 m - Horaire : 5 h 00
Ou Longueur : 32 km - Dénivelée : + 1 250 m ; - 1 200 m - Horaire : 5 h 45

JOUR 04 : AUTRANS - MÉAUDRE

Dernière ligne droite avec l'ascension du Pas de Pertuson, en surplomb du massif des Coulmes et de ses denses forêts. Descente par les hameaux typiques de Rencurel jusqu'aux gorges de la Bourne avant d'attaquer la seconde ascension de la journée vers le Gros Martel. Le sentier des lauzes à Méaudre vous

permet de boucler votre périple.
Vous retrouvez vos bagages et pouvez prendre une douche avant de repartir.

Distances - Dénivelée - Temps d'activité - Technique

Longueur : 25 km - Dénivelée : + 890 m ; - 940 m - Horaire : 4 h 00
Ou Longueur : 37 km - Dénivelée : + 1 750 m ; - 1 790 m - Horaire : 6 h 00

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01, entre 17 h et 19 h 00 au premier hébergement, à Méaudre.
L'hébergement n'est pas au cœur du village mais à 3 km des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

Accès en voiture

- **Depuis le Nord - Grenoble** : depuis l'A48 en direction de Grenoble, sortie n°14 "St Egrève Sassenage Villard-de-Lans". À Lans-en-Vercors, prendre la direction d'Autrans. En bas du Col de la Croix Perrin, tourner à gauche pour Méaudre et continuer sur 1 km.
- **Depuis le Sud - Valence** : depuis l'A49 en direction de Grenoble, sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Suivre Villard-de-Lans. À la fin des gorges de la Bourne, tourner à gauche direction Méaudre. Le gîte se situe 3 km après le village.

Le gîte-hôtel à Méaudre dispose d'un parking privé et gratuit pour la durée du séjour.

Covoiturage

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

Accès en train et bus

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

- Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com.
- Puis bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66). Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Région Auverge-Rhône-Alpes au 04 26 16 38 38 ou www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr. Le bus se prend depuis la **gare routière** qui est attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6,90 € le trajet). Pensez à nous en communiquer l'horaire, nous viendrons vous chercher au village.

DISPERSION

Le Jour 04, après l'étape en dans l'après-midi à Méaudre.

NIVEAU

Niveau Physique

Traileurs niveau de difficulté 2 à 3 sur une échelle de 4 :
Le niveau de pratique estimé pour ces étapes : Modéré à Soutenu

Chaque jour, deux itinéraires vous sont proposés pour adapter votre séjour à vos envies et votre niveau de forme.

Difficulté des étapes : d'intermédiaire à difficile
Votre trail, composé des parcours « intermédiaires » :
Longueur moyenne : 27 km Maximum : 30 km
Dénivelée moyenne : 1 040 m Maximum : 1 230 m
Horaire moyen : 4 h 15 Maximum : 5 h 00

Votre trail, composé des parcours « difficiles »:
Longueur moyenne : 33 km Maximum : 37 km
Dénivelée moyenne : 1 500 m Maximum : 1 750 m
Horaire moyen : 5 h 45 Maximum : 6 h 00

HEBERGEMENT

Gîte-hôtel, auberge de montagne et hôtel 2* ou 3*. Chambre de 2 à 4 selon la composition de votre groupe.

Repas
Dîners et petits déjeuners servis chauds, inclus dans votre formule de séjour.
Nos hôtes ont à cœur de vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir et de vous concocter de bons petits plats dont eux seuls ont le secret ! Allergies alimentaires à signaler à la réservation.

Pique-Niques :
Ils ne sont pas fournis dans votre formule. Pour plus de tranquillité, nous vous conseillons d'opter pour l'option « pique-niques » au moment de la réservation. Vous pouvez aussi les commander au fur et à mesure directement auprès de vos hôtes (au plus tard 48h à l'avance). Prévoir 12 à 14 € / personne / jour. Autre possibilité : faire votre ravitaillement dans les villages que vous traversez.

Pour les petites faims :
Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

PORTAGE DES BAGAGES

Le transfert des bagages entre les étapes pour courir en toute légerté est compris dans le prix du séjour. Nous acheminons vos bagages chaque jour. Nous fournissons 1 étiquette par bagage.

IMPORTANT :

- Nous assurons le transport de **1 bagage / personne**, de préférence souple et **pas trop volumineux** (maxi 60 cm), dont le **poids ne dépasse pas 10-12 kg**.
- Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).
- Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc.), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

GROUPE

À partir de 1 personne (avec supplément).

DOSSIER DE RANDO-TRAIL

Après réception du solde et dans les 3 semaines précédents votre séjour, nous vous adressons par courrier un **carnet de rando-trail complet** (1 par groupe). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :

- Les informations pour votre arrivée le 1er jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc.),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de rando-trail (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé,
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.

Dossier de randonnée complet supplémentaire :
+ 80 € le dossier.

Inscription tardive :
Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement et donc remis sur place. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos léger porté pendant le circuit et un sac de voyage transporté par nos soins. Il est important de privilégier un matériel performant et le plus léger possible, le poids étant l'ennemi du trailer.

Matériel obligatoire à emporter dans votre sac pendant la journée

- Une veste imperméable et respirante légère (type Gore-tex Paclite) :
  Exemple chez Salomon : la Minim Jacket
- Un vêtement chaud type polaire (si possible coupe-vent).
- Une couverture de survie.
- Une trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, du désinfectant dans le cas où vous auriez des ampoules ou une plaie à soigner).
- Un sifflet.
- Une paire de lunettes de soleil (avec cordon si elles sont trop lâches, pour ne pas les perdre pendant que vous courez).
- Un téléphone portable fortement recommandé.

Équipement de la journée (selon les conditions)

- Un tee-shirt respirant (près du corps).
- Une polaire sans manches.
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied (si bonnes conditions).
- Une casquette ou un buff.
- Un bonnet léger.
- Des gants fins.
- Des chaussettes de running (sans couture, anti glissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant)
  Exemple chez Salomon : les XT wings

- Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres) :
  Exemple chez Salomon : le XA 10+3
- Une poche à eau ou bidons sur le sac (1,5 litre minimum au départ).
- Du papier toilette biodégradable (ou un petit sac plastique à jeter en fin de journée)
- Une paire de bâtons.
- Une lampe frontale
  Exemple chez Petzl : la Myo XP belt (et la e-lite éventuellement au fond du sac en secours).
- Ravitaillement personnel (Barres céréales, gels)
  Exemple chez Squeezy sport nutrition : Squeezy Energy Gel
- Une boisson énergétique
  exemple chez Squeezy sport nutrition : Squeezy Energy Drink.

Divers

- Des vêtements de rechange (vêtement chaud type polaire, collant ou pantalon).
- Des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course (type sandales de piscine, ouvertes et avec des picots).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Des lacets de rechange.
- Un bouchon de pipette de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale.
- Une pastille désinfectante pour la poche à eau.
- Une gourde (ou bouteille).
- Un couteau de poche.
- Une aiguille et du fil.
- Une boîte hermétique ainsi qu'une fourchette-cuillière pour les pique-niques.

Pharmacie personnelle

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- 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.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

DATES ET PRIX

PERIODES ET TARIFS 2025

Période : du 7 mai au 30 septembre 2025.
Dates de départ de votre choix, votre séjour est soumis aux disponibilités des hébergements au moment de votre réservation. Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 1 jour de latitude.

Prix par personne base 2 participants : 520 € / pers.
A partir de 3 participants : 500 € / pers.
A partir de 4 participants et + : 480 € / pers.

OPTIONS

- **Chambre individuelle 3 nuits** : + 110 € / pers.
- **Départ « solo »** (chambre single + supplément 1 pers.) : + 205 €
- **Pique-niques (x3)** : + 35 € / pers.

Hébergement avant ou après votre rando-trail :

Vous souhaitez prolonger votre séjour dans le Vercors, réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être !

- **½ pension en chambre de 2 :** 85 € / pers.
- **½ pension en chambre individuelle :** 110 € / pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 3 nuits,
- La demi-pension (dîners et petits déjeuners),
- Le transport des bagages entre les étapes pour courir léger,
- Les taxes de séjour
- La coordination du circuit,
- L'accès à l'espace détente de votre 1er hébergement,
- Le carnet de route (fonds de cartes tracés, topoguide, traces GPS à demander à la réservation).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les pique-niques,
- Les assurances,
- Le transport du lieu de domicile au point de départ et retour.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

POUR EN SAVOIR PLUS

DÉCOUVREZ LE VERCORS !

Envie d'en apprendre plus sur le massif du Vercors ? Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans les **Préalpes** ! À cheval sur les départements de l'Isère et de la Drôme, entre Grenoble et Valence, le Vercors vous ouvre ses portes.

Le Vercors en 5 mots-clés : convivialité, nature, sport, détente, patrimoine !

Ce **massif calcaire** composé de roches sédimentaires, s'est formé il y a plusieurs millions d'années, en même temps que la chaîne des Alpes. Au fil du temps, il s'est façonné, dessiné, et a trouvé ses courbes qui le rendent si beau. Un élément clé de cette transformation : L'**EAU**. Et oui, goutte après goutte, la roche s'est sculptée pour nous offrir un véritable trésor souterrain avec d'innombrables grottes et gouffres, dont l'un des plus célèbres au monde, le gouffre Berger (1 000 m de profondeur !).
En surface, c'est un tout autre décor ! À une altitude moyenne de 1 000 m, les hauts plateaux se démarquent entrecoupés de gorges majestueuses. Forêts d'épicéas, alpages fleuris et crêtes vertigineuses, les paysages défilent telle une carte postale.
Vous côtoierez les sommets les plus remarquables du Vercors comme la Grande Moucherolle, le célèbre Mont Aiguille ou encore le Grand Veymont (2 341 m), point culminant du massif.

Le Parc naturel régional du Vercors
Pour préserver cet écrin de nature, un Parc naturel régional est créé en 1970. Le tétras-lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Sur les Hauts-Plateaux, s'étend **la plus grande Réserve naturelle de France**. Cet espace protégé permet de préserver et d'étudier la richesse de cette nature gardée à l'état sauvage.
Pour en savoir plus sur le Parc du Vercors : www.parc-du-vercors.fr**.**

Et si on parlait climat ?
À la transition des Alpes du Nord et du Sud, le Vercors nous offre une jolie palette de climats. Au nord, des hivers froids et des étés doux. Au sud, un climat plus méditerranéen qui adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs. Grâce à ces nuances climatiques, la végétation varie et crée **des ambiances contrastées** qui dessinent les différents pays du Vercors : les Quatre Montagnes, le Royans, les Hauts-Plateaux, la Gervanne, les Coulmes, le Vercors drômois, le Diois et le Trièves.

Vercors rime avec "outdoor"
Le Vercors est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de sport en **pleine nature**. Il se pratique en **toutes saisons**. De la randonnée au VTT en passant par le trail, le Vercors saura vous surprendre et vous fasciner. Terre nordique, souvent comparée aux pays scandinaves, le ski de fond et le biathlon sont les

disciplines phares une fois l'hiver venu. Vous pourrez apercevoir nos champions s'entraîner comme Marie Dorin-Habert ou Emilien Jacquelin.

Après le sport, le réconfort ?

Au gré des aventures, vous découvrirez **un territoire vivant**. Dans les pâtures, vous pourrez admirer une des races bovines emblématiques du Vercors : "La Villarde", cette vache à la robe froment aujourd'hui élevée pour son bon lait. À vous le Bleu de Vercors, le Saint-Marcellin, et autres fromages du cru ! Ici, les habitants ont à cœur de mettre à l'honneur leurs savoir-faire et de partager leur passion en ouvrant les portes de leurs fermes : du pré à l'assiette, il n'y a qu'un pas ! Vous apprécierez aussi les succulentes ravioles du Royans, les noix de Grenoble ou encore la pétillante Clairette de Die. De quoi vous régaler pendant vos vacances !

Et au fait, d'où vient le nom "Vercors" ?

Il viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomicorii. Ses habitants sont donc les **Vertacomicoriens** !

La Résistance dans le Vercors : que s'est-il passé ?

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le **maquis du Vercors** fut une importante base de la Résistance française. Sa position et son allure de forteresse naturelle firent de ce massif un refuge idéal pour ces hommes et femmes qui luttèrent ensemble pour la liberté de la France. Un épisode de notre histoire aussi passionnant que dramatique.

Pour en apprendre plus :

- Visiter le Musée de la Résistance et le Mémorial de la Résistance à Vassieux-en-Vercors
- Sur le site du Parc du Vercors

Quelques idées de visites :

- La Grotte de Choranche - Choranche
- La Maison du patrimoine - Villard-de-Lans