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

VTT électrique (e-VTT) dans le Vercors

PRESENTATION

Randonnée à VTT électrique en étoile, accompagné d'un moniteur
4 jours, 3 nuits, 4 jours d'activité

Voici la nouvelle tendance dans la pratique du VTT, un séjour VTT exclusivement conçu pour le **e-VTT** ; comprenez par-là **VTT à assistance électrique.**

Ces nouveaux VTT permettent à la fois à ceux qui n'oseraient pas, de se « lancer » et de faire de véritables étapes en adaptant grandement la dépense énergétique.
Ou bien pour ceux qui sont déjà aguerri au VTT classique, de découvrir une nouvelle manière de rouler.

En effet, c'est ici un nouveau mode de pédalage mais aussi un rapport à la difficulté du terrain complètement transformé !
Tout cela avec les conseils de notre guide spécialement dédié à ces e-VTT.

Un séjour en étoile au départ d'un Gîte-hôtel 4 épis, qui vous donnera tout le confort qu'attendent les « vacanciers-sportifs » : une bonne table, un encadrement adapté, un confort de chambres à la carte et un espace bien-être 100% au naturel !

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 & SINGLES DE GÈVE

Rendez-vous à **Méaudre** à 9 h.
Nous commencerons par faire connaissance autour d'un café d'accueil. Notre guide nous présente le programme et notre terrain de jeu pour les 4 jours. Nous révisons nous montures puis en en selle pour une journée en plein air comme on les aime ! On gagne les hauteurs de **Méaudre** et on met la gomme pour passer le **Pas de Pertuson.** Pour terminer on s'offre une super session dans les *singles* de Gève, ludiques à souhait, pour travailler la technique.

Au retour de cette première sortie pleine de sensations : on profite de **l'espace bien-être** (accès libre et illimité pendant votre séjour) pour récupérer des efforts du jour ou du grand jardin et de ses installations. Le soir venu : place à un repas copieux et gourmand autour de la table d'hôte de la maison.

Hébergement pour le séjour : 3 nuits en gîte-hôtel classé 4 épis ; chambres douillettes de 2 à 3 personnes.

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 40 à 45 km - Dénivelée : + 1 000 m - Horaire : 5 h

JOUR 02 : LES CRÊTES DE LA MOLIÈRE & PANORAMA SUR LES ALPES

C'est LE passage obligé dans le Vercors : **les crêtes de la Molière**. Avec son sentier de crête rythmé et technique surplombant l'alpage en contre bas, ce parcours nous donnera des ailes ! Notre récompense au point culminant de cette journée : un incroyable panorama en balcon sur toute la chaîne des Alpes ! Après une session de slalom entre les génisses, les marmottes et les gentianes, nous rejoignions la **Croix de Jaume** où nous enchainerons sur une descente mémorable jusqu'au village !

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 40 à 45 km - Dénivelée : + 1 200 m - Horaire : 5 h

JOUR 03 : EN SELLE POUR LE VERCORS SUD ET SES MERVEILLES

Aujourd'hui nous vous réservons une sortie de tout beauté, plus au sud du massif pour découvrir de nouvelles ambiances sauvages. En selle pour une étape au cœur de la **Réserve Naturelle des Hauts Plateaux du Vercors** pour fleureter avec le Grand Veymont (2 341 m). Les crêtes de la **Bute Sapiau** nous offrent le spectacle aérien des vautours qui planent le long des contreforts sud. Peut-être aurons-nous la chance de croiser le regard de braise du gypaète barbu… Quel plaisir que de rouler dans ces paysages sauvages et uniques, aux allures de bout du monde. Plus loin, en surplombant la route du col du Rousset, nous emprunterons la **mythique voie romaine**. Une étape à faible kilométrage mais sportive.

Transfert jusqu'au Col du Rousset *: organisation de co-voiturage avec les véhicules des participants du groupe et le minibus de notre agence.*

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 35 km - Dénivelée : + 1 150 m - Horaire : 5 h 30

JOUR 04 : DÉCOUVERTE DU VAL DE LANS ET BELVEDERES DU VERCORS

Pour notre dernière sortie aux couleurs du Vercors, nous irons poser nos roues du côté du **Val de Lans**. Ici, on adore les points de vue à 360° sur les plus hauts sommets du massif, l'occasion d'admirer la variété de ce terrain d'aventures plein de surprises ! L'assistance électrique nous permet de rouler et de rejoindre rapidement les secteurs les plus intéressants, on profite ainsi au maximum des passages ludiques. On enchaîne par le magnifique golf de Corrençon qui nous donnera accès à l'un des belvédères les plus prisés du Pays des Quatre Montagnes, celui de **Château Julien** et son œuvre de land-art ! Du grand spectacle !
Allez encore quelques belles descentes avant de nous séparer. De retour au gîte, vous avez la possibilité de vous doucher et de nettoyer vos petites reines avant de prendre la route.

Distances - Dénivelée - Temps en selle

Longueur : 45 à 50 km- Dénivelée : + 1500 m - Horaire : 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué pour des raisons météorologiques ou de modification de l'état du terrain (éboulements, sentiers dégradés, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

LA STATION VTT ET VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

LA STATION « VTT »

Vous pourrez bichonner, peser, laver, rincer, gonfler ou réparer votre petite reine.
Et la ranger dans un local sécurisé.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE
EN ACCÈS LIBRE ET ILLIMITÉ

LE SAUNA PANORAMIQUE :
Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* canadien et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature…
Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !
Bienfaits : Ce sont les populations nordiques 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
Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en *Red Cedar* chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « bain nordique », 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 NID
Ou 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 randonnée, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

LE MODELAGE BIEN-ÊTRE : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On 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.

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.

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

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 à 9 h (jeudi) au Gîte Arcanson, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, **à Méaudre**. Le Gîte n'est pas au coeur du village, mais à 2 kms des commerces.

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

Arrivée en voiture

- **En venant du Nord** via Grenoble : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence 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.
- **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 avant d'atteindre votre destination.
  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.

Votre voiture pourra rester garée sur notre parking privé et gratuit pendant la durée de votre séjour.

Arrivée 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 (ou par téléphone au 36 35) ou encore sur le site www.bahn.com/fr.
- **Puis bus régulier Grenoble - Lans - Méaudre :**
  Compagnie de Cars Région Auvergne Rhône-Alpes. Ligne T64 puis T66. Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport sur place sans réservation (6,90 € le trajet). Bus équipés de porte-vélo l'été. Le point de RDV est situé à 2,5 km de l'arrêt de bus de Méaudre.

DISPERSION

Le jour 04 en fin d'après-midi, vers 16 h 00.
Possibilité de prolonger votre séjour (voir les options).

NIVEAU

Parce que plaisir rime avec progression, pendant ce séjour l'accent sera également mis sur les apports techniques : votre guide vous donnera des conseils pertinents pour négocier les épingles, gérer les enchainements d'obstacles à la montée comme à la descente, optimiser l'adhérence, s'amuser sur les zones plus « trialisantes », choisir les trajectoires, maitriser votre pilotage, etc.

La cotation des niveaux est basée sur le VTT "classique" sans assistance électrique.
Le niveau physique se trouve donc plus accessible, mais le niveau technique reste le même.

Vos étapes :

Dénivelé moyen : 1200 m	Maximum : 1500 m
Longueur moyenne : 44 km	Maximum : 50 km
Horaire moyen : 5 h 00	Maximum : 5 h 30

Niveau Technique

2 sur une échelle de 4 : Initié
Requiert une connaissance de la pratique du VTT et des techniques de base : freinage, vitesse de déplacement, placements et trajectoires sur le chemin, gestion des rapports de vitesses. Pratique sur chemins et sentiers caillouteux, passages en racines, terrain varié.

Niveau Physique

3 sur une échelle de 5 :
Vous avez une bonne forme physique et un entraînement régulier. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties, de gérer les variations de rythme et avez le goût de l'effort.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour votre séjour au sein d'un Gîte-hôtel (4 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 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 pour les couples) avec salle d'eau.

Repas
Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer un séjour riche en goûts !
Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos 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… Nos 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.
Pique-niques : équilibrés et nourrissants, spéciaux vététistes
Dîner : entée, plat et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

TRANSFERTS INTERNES

Jour 01, 02 et 04 : itinéraires VTT au départ de notre hébergement.
Jour 03 (Réserve Naturelle des Hauts Plateaux) : nous nous éloignons de notre secteur pour découvrir les magnifiques paysages du Vercors Sud. Nous mettons à disposition 1 minibus pour le groupe conduit par le guide. Vous serez vous serez amenés à compléter avec vos véhicules personnels selon la taille du groupe (et donc nombre de vélos à transporter). Organisation et co-voiturage possible entre les participants du groupe.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste du e-VTT.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac pour la journée :

- 1 petit sac à dos (15 à 20 L).
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back) pouvant contenir 1,5 à 2 L d'eau minimum (vous ne trouverez pas ou peu de points d'eau pour refaire le plein sur les itinéraires).
- Pour les pique-nique : 1 couteau de poche et 1 fourchette-cuillère .
- Des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 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.
- 1 trousse de pharmacie personnelle (voir suggestion de trousse complète ci-dessous).
- 1 paire de lunettes de soleil, idéalement photochromique pour gérer les différentes luminosités.
- 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.
- Éventuellement : un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur) + 1 frontale ou lampe de poche.

Votre bagage complet :

- 1 drap de bain supplémentaire et 1 maillot de bain pour l'espace bien-être.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- Des vêtements de rechange pour le soir : pantalon léger, t-shirt propre, chaussures légères et vêtements CHAUD (veste polaire ou doudoune, il peut faire frais le soir en altitude, même en été !).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Suggestion de trousse à pharmacie personnelle :

- Crème solaire et écran labial.
- 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) et lingettes désinfectantes.
- 1 couverture de survie.

SPÉCIFIQUE VTT

- 1 **casque VTT (obligatoire) en bon état idéalement avec le système de sécurité *Mips.***
- Équipement de protection (recommandé) : dorsale, coudières, genouillères.
- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes selon la météo et la saison).
- 1 pantalon et short confortable pour le vélo (selon la météo et la saison).
- Des chaussures plates adaptées pour le vélo.
- 1 veste polaire ou une doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable type Gore-Tex.
- Des gants de vélo, voire gants complets (suivant la météo et la saison).
- **1 patte de dérailleurs dite « patte fusible** ».
- 1 selle télescopique.
- Des garde-boues peuvent être utiles.
- Au minimum 2 chambres à air, rayons de rechange, etc.
- 1 jeu de patin / plaquette de frein : pensez à contrôler leur étape avant le début du séjour.

- Nécessaire de réparation (petit matériel) qui vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe).

VOTRE VTT (location non incluse dans le prix du séjour) :
Vous êtes responsable du bon état général de votre E-VTT.
Un **E-VTT tout suspendu** sera le partenaire idéal pour votre séjour.

Il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un séjour comme celui-ci (crevaisons, réparation…). Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

LOCATION VTT :
Plusieurs loueurs autour de Méaudre. À contacter directement, tarifs variables selon durée du séjour & gamme choisie. Réservation à l'avance vivement recommandée. Attention aux jours de fermeture hebdomadaires de certains magasins.

À Méaudre : Cycles et Co, tél. : 04 76 95 20 44
À Autrans : Olympic Sports, tél : 04 76 95 33 41 ou La Grange aux Skis, tél : 04 76 95 32 83
À Villard de Lans : Altiplano, tél. : 04 76 46 15 81

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX 2024

Tarifs : 635 € / pers. (en chambre triple)

Du lundi 20 au jeudi 23 mai 2024
Du samedi 8 juin au mardi 11 juin 2024
Du jeudi 18 juillet au dimanche 21 juillet 2024
Du lundi 2 septembre au jeudi 5 septembre 2024
Du jeudi 5 au dimanche 8 septembre 2024

Vous êtes un groupe déjà constitué et souhaitez choisir vos dates ? Contactez-nous !

Date de début	Date de fin	Etat	En chambre partagée de 3 personnes
20/05/2024	23/05/2024	Annulé	635 euros
08/06/2024	11/06/2024		635 euros
18/07/2024	21/07/2024	Complet	635 euros
02/09/2024	05/09/2024		635 euros
05/09/2024	08/09/2024	Complet	635 euros

OPTIONS :

- Supplément chambre à 2 : + 30 € / pers.
- Supplément chambre individuelle pour les 3 nuits : + 130 € (sur la base du tarif "chambre à 3").
- Modelage bien-être 30 min : 62 €
- Modelage bien-être 45 min : 79 €
- Réflexologie plantaire 30 min : 62 €
- Réflexologie plantaire 45 min : 79 €

Hébergement avant ou après le séjour :
Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors réservez à l'avance, nous vous offrons l'accès à l'espace bien-être ! + 83 € / pers. (105 € / pers. en chambre individuelle).

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 3 nuits en gîte 4 épis en chambre tout confort.
- La demi-pension (dîner et petit-déjeuner).
- Les pique-niques du jour 01 au jour 04.

- Le café d’accueil du jour 01.
- L’encadrement.
- L’accès à la station de lavage VTT.
- L’accès libre à l’espace détente.
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le VTT électrique.
- Le matériel et l’outillage.
- Les boissons, les collations.
- Les extras, les dépenses personnelles.
- Les options.
- Les frais d’inscription.
- Les assurances.
- Le transfert du Jour 03 avec véhicules personnels.
- Le transport de votre domicile à l’hébergement.

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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
  - Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé ,"Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
  - Une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays…
  - Un " livre des enfants ", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, l'architecture…). Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le Guide du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans-en-vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des *Cahiers du Peuil*, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps…

CARTOGRAPHIE : IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

ADRESSES UTILES :

- Sites Internet :
  - www.vercors.fr
  - www.parc-du-vercors.fr
- Parc du Vercors, à Lans en Vercors : tel 04 76 94 38 29.

INFORMATIONS SUR LE VERCORS :

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

Le nom « Vercors » viendrait du nom d'un peuple celte installé dans la région : les Vertacomicorii.

Les habitants du Vercors sont donc les **Vertacomicoriens** !

Ce n'est qu'au début du XXème siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

Relief et Climat :

Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au nord et à l'ouest l'Isère, à l'est le Drac et au sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l'Isère et la Drôme, est composé de

sept pays :

- Les Quatre Montagnes au nord-est,
- Le Royans isérois au nord-ouest,
- La Gervanne au sud-ouest,
- Le Royans drômois entre Gervanne et Royans isérois,
- Le Vercors central,
- Le Diois au sud,
- Le Trièves au sud-est.

De par sa situation géographique, le Vercors subit l'influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.
Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1 000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2 284 m), le Grand Veymont (2 341 m) ou encore le célèbre mont Aiguille (2 086 m).
Un Parc Naturel régional a été créé en 1970 est couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétras-Lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

Géologie :
Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à - 65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.
Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapiaz, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.
L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).
Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

Tourisme :
Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale,

nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

Architecture :

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont fait en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

Le plus caractéristique de ces habitations vertacomicoriennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement le chaume était utilisé. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau. Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en épicéa de 70 cm de long appelées essendoles. Celles-ci sont superposées en trois couches successives sur la toiture.

Agriculture :

La tradition du Vercors a longtemps été l'agriculture. La terre n'étant pas très fertile pour la culture, les Vertacomicoriens se sont plutôt tournés vers l'élevage, bovin au nord et ovin au sud. Les techniques se perdent peu à peu. C'est pourquoi dans les années 1990 des jeunes agriculteurs du pays des Quatre Montagnes relancent la race bovine du pays, « la Villarde » et en même temps un fromage reconnu AOC le Bleu de Vercors - Sassenage. C'est un fromage à base de lait de vache, pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et il est d'une saveur très douce.

La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais, tous les ans, depuis 1991, on célèbre la Fête de la transhumance ovine à Die. Pendant quatre jours, les villages revivent au rythme du passage des bergers et de leurs troupeaux qui serpentent à travers les drailles, chemins bordés de part et d'autre de lauzes posées verticalement.

Sylviculture :

Parallèlement, on a également travaillé le bois. Mais comme il n'était pas possible de le transporter, vu le faible réseau routier et la densité de la forêt, on l'a exploité par « charbonnage » car il est plus facile à transporter du charbon que des bûches. C'est un travail dur et laborieux. Le charbon est fait à partir de la lente combustion du hêtre. Ainsi des buttes de bûches de bois étaient faites, 8 à 10 mètres de

diamètre et 3 à 4 mètres de haut. Celles-ci sont ensuite recouvertes de terre (une sorte de couvercle pour éviter le tirage). Il fallait abattre les arbres, les couper, construire la butte. La combustion d'une butte et de ses 30 tonnes de bois mettait deux à trois semaines ; un homme surveillait en permanence la combustion en perçant notamment des trous dans la carapace en terre. Les hommes vivaient donc en permanence sur les chantiers, dans des huttes en bois fabriquées par leurs soins.
Les plus beaux troncs servaient de mât pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.
Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

Population :
Au XIXème siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.
Au début du XXème siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

Saveurs du Vercors :
Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :
C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !
C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.
Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.
Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.
De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

Résistance : le maquis du Vercors
Pendant la Seconde Guerre mondiale, le maquis du Vercors fut une importante base de la Résistance française réfugiée dans le massif du Vercors, véritable forteresse naturelle.

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de

l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus **:** À partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy. Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis. Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » **:** Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.
En fait ce plan existe depuis mars 41. Il a jailli dans l'esprit de deux hommes fascinés par les falaises gigantesques du Vercors. Pierre Dalloz et son ami l'écrivain Jean Prévost ont l'idée de transformer le massif en "Cheval de Troie pour commandos aéroportés".
Cette idée prend corps en janvier 1943 : le Vercors interviendrait au moment d'un débarquement allié attendu en Provence et les troupes aéroportées iraient immédiatement porter le combat sur les arrières de l'ennemi. Le projet, accepté par Jean Moulin et le général Delestraint, devient le "Plan Montagnards". Il est approuvé par le général de Gaulle et les Alliés à Londres comme à Alger.
Ce Plan est mis en œuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps **:** Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif.
Au cœur de forêts, une douzaine de camps existent. Début 1944, ils rassemblent 400 à 500 civils et militaires, souvent très jeunes, ravitaillés par une population généralement favorable, approvisionnés en armes et en médicaments par les parachutages alliés.

Le combat **:** Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".
Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de troupe à l'assaut du Vercors. L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le

Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués.
Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.
Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTION

LA STATION « VTT »

Vous pourrez bichonner, peser, laver, rincer, gonfler ou réparer votre petite reine.
Et la ranger dans un local sécurisé.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE EN ACCÈS LIBRE ET ILLIMITÉ

LE SAUNA PANORAMIQUE

Le Sauna tout le monde connaît… Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar canadien et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature…
Et vous n'avez qu'un pas à faire vers la douche froide selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation!
Bienfaits : Ce sont les populations Nordiques 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

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé également « Bain nordique », 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 NID

Ou 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 VTT, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et

horaire "imposés").

MODELAGE BIEN-ÊTRE (dit aussi « Californien »)
A base d'huile végétale et d'huiles essentielles, il vise la détente musculaire. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté.

- 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.
- 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
Il s'agit d'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.

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

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