

PANORAMIQUE DU VERCORS EN VTT

Randonnée VTT en étoile avec bien-être
6 jours, 5 nuits, 5 journées de VTT ou séjour à la carte



AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

Il est des lieux où le cadre lui-même invite d'emblée à la détente. Ce petit village de Méaudre au cœur du Vercors en fait partie. Dans ce village, de belles chambres d'hôtes nichées au départ de la Grande Traversée Vercors vous offrent tous les ingrédients d'un menu " sport et bien-être."

Ce séjour vous propose des itinéraires variés, alliant parcours roulant ou bien plus techniques et ludiques. Il vous permet de choisir chaque jour la difficulté, le parcours le plus adapté à votre forme. Il est agrémenté du concept « bien-être ».

Au terme de chaque circuit, vous profitez d'un moment de détente dans le *Nid* : insolite Spa en bois, en plein air...

Après quoi, le jardin au soleil couchant sera certainement l'occasion pour vous de déguster un apéritif de nos montagnes.

Sans oublier bien sûr, la bonne table de la maison qui aura raison de vos efforts du jour.

En un mot, un vrai menu à la carte à déguster en couple ou entre amis..

NB : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires de randonnée VTT

DESTINATIONS QUEYRAS

8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE

Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

LES PLUS DE CE SEJOUR :

- *Présence de notre équipe sur place pour vous conseiller*
- *Ambiance chaleureuse, conviviale & familiale*
- *Chaque jour 2 parcours de randonnée au choix selon votre forme*
- *Le SPA insolite*
- *Pas de supplément un seul participant (si vous acceptez de partager votre chambre)*

PROGRAMME

Jour 1

Accueil à Méaudre en fin d'après-midi, installation au gîte de charme et dîner.
Possibilité d'arriver en matinée et d'utiliser la bagagerie du gîte pour profiter pleinement du ce jour.

Jours 2 à 6

Pour la suite, vous composez, **à la réservation**, vous-mêmes votre séjour en fonction de la durée et de vos envies parmi les parcours (voir les itinéraires A à E).

Vous débutez chaque journée par un bon petit-déjeuner montagnard composé de tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales.

Après avoir révisé votre VTT, en selle pour une aventure en plein air comme on les aime. Vous filez sur les sentiers, mais n'oubliez pas de ralentir de temps à autre pour profiter des points de vue.

La journée se termine tout en douceur au soleil couchant, les pieds en éventail : vous profitez du grand jardin ou faites une pause dans l'espace détente.

Pour finir, vos efforts sont récompensés par un savoureux dîner, de quoi recharger les batteries pour le lendemain !

Itinéraire A : Plein Nord!

Une boucle de mise en jambes par le chemin des lauzes de la plaine d'Autrans jusqu'à Gève, site nordique varié qui, à VTT, devient un fabuleux terrain de jeux ! Pour les plus impatientes, vous rejoindrez un peu plus haut la prairie de Nave et enchaînez les *singles* techniques. Ce sera tout de suite un parcours rythmé.

Dénivelée : + 670 m

Longueur : 32 km

Horaire : 4 h

ou

Dénivelée : + 1 400 m

Longueur : 42 km

Horaire : 5 h

Itinéraire B : les Crêtes de la Molière

On prend de l'altitude pour rejoindre les crêtes de la Molière et son alpage animé par 300 génisses. Le rythme varie au gré de l'itinéraire, entre sentiers roulants et singles tracks en forêt. Une fois au sommet, vous êtes récompensés par un panorama époustouflant sur la chaîne des Alpes. Tendez l'oreille, les marottes sifflent pour vous accueillir !

Dénivelée : + 915 m

Longueur : 31 km

Horaire : 4 h

ou

Dénivelée : + 1 200 m

Longueur : 41 km

Horaire : 5 h

Itinéraire C : Val de Lans

Changement de vallée pour le Val de Lans et ses petits hameaux. Détour par le Bec de l'Aigle surplombant les gorges du Bruyant. Puis cap vers Corrençon pour rejoindre face à la grande Réserve Naturelle des Hauts Plateaux, le belvédère de Château Julien.

Dénivelée : + 800 m

Longueur : 39 km

Code : VTPV

Horaire : 4 h
ou
Dénivelée : + 1 800 m
Longueur : 60 km
Horaire : 5 à 6 h

Itinéraire D : Au coeur des Coulmes

Approche avec votre véhicule pour une journée en boucle.

1 : C'est aujourd'hui, le tour des Coulmes offrant un nouveau décor au milieu des vastes forêts de hêtres.

Dénivelée : + 1 300 m, - 1 300 m
Longueur : 38 km
Horaire : 5 h

2 : Si les plus endurants en ont encore sous le pneu, ils pourront rejoindre à VTT Méaudre pendant que les autres rentrent en voiture.

Dénivelée (1+2) : + 2 100 m, - 2 300 m
Longueur (1+2) : 60 km
Horaire (1+2) : 6 h 30

-> pour ce parcours, on peut aussi vous organiser une dépose au départ en taxi (à réserver au plus tôt)

Itinéraire E : Les Hauts Plateaux

1 : approche avec votre véhicule pour une journée en boucle.

Une traversée de la Combe Libouse dans une ambiance sauvage, puis un retour roulant par la forêt de la Trompe et descente sablonneuse du Bois des Scies sur les alpages de Font d'Urle où se côtoient les chevaux et les génisses devant un panorama inoubliable sur « La Grande Réserve Naturelle ».

Dénivelée : + 870 m
Longueur : 42 km
Horaire : 4 h

2 : Dépose au col du Rousset (en option, à réserver au plus tôt: transfert de 50 min) pour un itinéraire de renom sur la GTV dans la réserve des Hauts Plateaux du Vercors que l'on traverse du sud au nord. Ambiance sauvage garantie !

Dénivelée : + 1 050 m, - 1 450 m
Longueur : 60 km
Horaire : 5 h 30

(NB : cet itinéraire est interdit par décret aux VTT à assistance électrique)

Fin du séjour : Le dernier jour après la sortie en VTT

Remarque : Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires VTT.

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 !

2 Formules de séjours au choix :

· Pack intégrale :

Séjour de 6 jours / 5 nuits / 5 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre en fin de journée

Dispersion le J6 à Méaudre après la sortie en VTT

· **Formule à la carte :**

Vous choisissez la durée de votre séjour (minimum 3 jours / 2 nuits / 2 parcours VTT)

ESPACE FORME & SOINS INDIVIDUELS

L'ESPACE « BIEN-ÊTRE » (EN ACCÈS LIBRE)

LE SAUNA PANORAMIQUE

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada 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 pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du Nord 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 aussi « jacuzzi à la norvégienne », 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 01 entre 17 h et 19 h au gîte à Méaudre.

Accès voiture :

Coordonnées GPS du gîte : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord
Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude.

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 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 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.itinisere.fr

Accès Train + Bus :

ATTENTION : pour ce séjour, il est nécessaire de disposer d'un véhicule pour vous rendre au départ des itinéraires VTT. Ce mode d'accès est donc possible uniquement si au moins une personne vient en voiture

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

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

Bus régulier pour Méaudre (lignes 5100, 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 17h00 - Méaudre 18h21 (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 2017 : 5,90 € le trajet).

Si vous prenez un autre bus, pensez à nous en communiquer l'horaire, afin que nous soyons présents à votre arrivée.

Attention, sachez que le dernier bus de la journée est vers 19h00.

Au delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course, onéreux : env. 100 €).

DISPERSION

Le dernier jour après la sortie en VTT.

Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner. Vous avez tout de même la possibilité de prendre une douche au retour de la balade.

Code : VTPPV

Retour voiture : Coordonnée N 45°08'45² et E 005°32'43²
Itinéraire inverse de celui de l'aller

Retour bus + train :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble.

Bus pour Grenoble (ligne 5120 puis 5100 ou 5110) .

Horaires disponibles auprès de la compagnie Cars **Transisère** au 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr.

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 avant et après la randonnée

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir OPTIONS).

NIVEAU

Niveau physique (en fonction de la formule) :

2 chaussures

Moyen : Le sport, vous aimez, le VTT aussi et vous faites de 2 à 4 sorties mensuelles. À travers ce circuit, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties. *?30 à 40 km/j dénivelé + cumulé : 600 à 900 m.*

3 chaussures

Sportif : Le VTT, c'est votre sport. Vous avez une bonne forme physique et un entraînement régulier. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties et avez le goût de l'effort. *?40 à 50 km/j dénivelé + cumulé : 900 à 1300m.*

Niveau technique (en fonction de la formule) :

Niveau technique : 2 roues

Pas de connaissance spécifique en VTT.

Pratique sur chemin et terrain roulant.

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires

2 à 3 roues :

On parle maintenant de pilotage. ?Vous savez optimiser l'adhérence et placer vos roues pour une conduite efficace, aborder les pentes raides et les forts changements de rythme, maîtriser parfaitement le freinage, franchir la plupart des obstacles. Pratique sur sentiers étroits, caillouteux, avec des obstacles.

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires.

VTT à assistance électrique

Les parcours ici proposés peuvent être faits à e-VTT. Le niveau physique variera donc en fonction du degré d'assistance choisi. Le niveau technique reste bien sur équivalent.

HEBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) au sein du Gîte-hôtel (3 épis) établi dans une Maison de Pays coquette et conviviale du petit village de Méaudre.

En fonction de la constitution de votre groupe, vous serez logés en chambre de 2, 3 ou 4.

Toutes les chambres disposent d'une salle d'eau (douche ou bain + wc), draps et serviettes de toilette sont fournis.

Code : VTPV

Repas :

Grâce aux talents de notre chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine 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 de buffet sucré-salé

Dîner : Plat, Entrée et Dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

Pique-niques (en option : 10,50 € / jour / personne) :

Notre chef se fait aussi un plaisir de vous élaborer des paniers-repas complets. Vous apprécierez ses délicieuses salades, ses sandwiches aux saveurs du terroir, sans oublier fromage et dessert.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir son propre véhicule pour se rendre aux points de départ des itinéraires VTT.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

A partir de 1 personne sans supplément

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 par groupe). Celui-ci comporte le pas à pas (road book), la feuille de route et les fonds de cartes IGN tracés ou carto-guide (suivant parcours). Sur demande, nous pouvons aussi vous fournir la trace GPS.

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : + 80 € le dossier

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route vous sera remis sur place.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment contenant.
- éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Code : VTPV

- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 couteau de poche (type Opinel), une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 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 voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- 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.
- jeux 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).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirants (manches longues-manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison,
- 1 **casque VTT (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleur dite « patte fusible ».
- 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).

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

DATES ET PRIX

Formule Pack Intégrale :

6 jours / 5 nuits / 5 journées de VTT

Accueil J1 à Méaudre en fin de journée. Dispersion le J6 à Méaudre après l'étape

Période de départs : aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités, merci de nous donner une date de départ avec + ou - 1 jour de latitude.

Code : VTPV

DATES aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités	PRIX par personne Groupe de 2 personnes (en chambre à 2)	PRIX par personne Groupe de 3 personnes et + (hébergement en chambre collective de 2, 3 ou 4 selon la composition de votre groupe)
Du 11/05 au 02/07/2019	525 €	510 €
Du 03/07 au 24/08/2019	540 €	525 €
Du 25/08 au 30/09/2019	525 €	510 €

Parcours à la carte :

Choisissez la durée de votre séjour (minimum 3 jours / 2 nuits)
Devis sur mesure selon vos souhaits.

OPTIONS

- > Chambre single : + 140 € / pers. (sur la base du tarif de la chambre à 2)
- > Pique-nique 5 jours : + 55 / pers.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en gîte 3 épis
- la demi-pension
- la tisane après le repas
- l'accès libre à l'espace bien-être en illimité
- le carnet de route et les fonds de cartes IGN tracés
- la taxe de séjour
- la coordination du circuit

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le matériel
- les pique-niques
- les boissons
- les options
- les transferts aux points de départ des itinéraires VTT
- L'assurance multirisque
- le transport de votre domicile à l'hébergement.

POUR EN SAVOIR PLUS

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 de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- 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.pnr-vercors.fr www.vertacoo.com
www.planete-vercors.com www.vercors.com
- Parc du Vercors, à Lans-en-vercors : tel 04 76 94 38 29.

MODIFICATION DE RESERVATION : ATTENTION !

Une fois la réservation effectuée, toute modification (type de chambre, date de départ, nombre de personnes, type de prestation...) entraînera des frais de dossier (50 €).

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z