

HIVER 2019 - 2020

## SKATING EN VERCORS

Séjour ski, en étoile, accompagné  
7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski



### PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

Le pas du patineur, le geste qui donne envie de faire du ski de fond !

Les amateurs de rollers y prendront goût. C'est les vacances, profitez-en pour faire un sport de glisse ! Vous avez déjà fait vos débuts en skating et souhaitez confirmer votre aisance dans cette technique de ski.

Au travers d'un savant mélange d'ateliers techniques et de ski-plaisir, votre moniteur vous donnera toutes les astuces pour évoluer à votre aise sur les magnifiques pistes du Vercors, paradis du ski de fond...

Une impulsion et c'est parti pour ce geste si élégant voire même grisant en sensations de glisse...

Les plus « accros » se prennent même au jeu de la préparation de leur matériel (paraffinage, structuration des skis...) ; et le lendemain, il n'y a plus aucune retenue !

De belles journées qui finissent en beauté : cocooning à l'Espace Détente en mode scandinave et repas gourmands avec les spécialités de nos montagnes...

### LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR :

- La formule « ZÉRO stress » : Voici un véritable séjour de 7 jours, en pension complète. Vous avez ainsi le temps de voyager tranquillement le premier jour. Pas de précipitation non plus pour la fin de séjour ; vous effectuez encore une belle sortie à la journée le vendredi et ne repartez que le samedi, en toute quiétude.
- 5 pleines journées de Skate. Et un apprentissage pointu et personnalisé.
- L'ambiance douillette de votre Gîte-Hôtel avec table gourmande et Spa en bois aux senteurs de cèdre rouge...
- En option, offrez-vous un soin individuel.

**DESTINATIONS QUEYRAS**

**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**

**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 01**

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h. Dîner puis présentation de la semaine.

## **Jour 02**

Prenons des forces en commençant la journée par un bon petit-déjeuner complet avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales etc.

Votre moniteur vous accueille et vous équipe en matériel de ski.

Vous voilà prêts pour votre premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret.

Buffet pique-nique au Gîte.

Après-midi : révision des mouvements de base du skating de propulsion et d'équilibration.

Au retour : sauna panoramique.

Dîner gourmand.

5 h de ski 300 m de dénivelée 15 km

## **Jour 03**

Aujourd'hui, direction le fameux domaine de Gève, spécialement aménagé pour la pratique du ski de fond.

La grande variété de relief permet à chacun de s'exprimer. Les plus costauds trouveront largement leur compte sur la mythique Scandinave (passage incontournable de la célèbre « Foulée Blanche »).

Pique-nique sur le plateau puis, nous redescendons en douceur sur le village d'Autrans, face aux tremplins olympiques.

Technique : travail du pas tournant et du pas de montée.

Bain størvatt : jacuzzi en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons !

Dîner.

5 h de ski 400 m de dénivelé 17 à 20 km

## **Jour 04**

On prend un peu d'altitude pour goûter au domaine des Narcis sur les hauteurs de Méaudre.

Technique : pas de montée, positionnement des différents segments du corps et du bassin.

Buffet pique-nique au Gîte.

Après-midi : votre moniteur vous propose de repartir en skate avaler quelques kilomètres supplémentaires (avec, par exemple, la grande descente de la Piste des Feuilles).

Et pour ceux qui préfèrent faire une pause détente et farniente ; alors après-midi libre.

Suggestion : sieste, cartes postales, jacuzzi, shopping dans les boutiques du village....

Dîner

5 h de ski 300m de dénivelé 15 à 18 km

## **Jour 05**

Objectif du jour : 100% plaisir ! On laisse un peu de côté les séances purement techniques pour un splendide itinéraire sur les crêtes : de Plénoûze à la Molière, avec en récompense un inoubliable panorama. Ici, de la mer de nuages sur la vallée grenobloise, se détachent les sommets du Dévoluy, des Écrins et du Mont-Blanc !

Pique-nique panoramique face à la chaîne alpine.

De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée...

Dîner.

5 h de ski 350 m de dénivelé 20 km

## **Jour 06**

Menu du jour : la « piste Royale » ou le belvédère de Château Julien.

Un fabuleux parcours sur le secteur de Bois Barbu, Corrençon et Herbouilly ; les hauts plateaux nord du Vercors, à l'ambiance de Grand Nord Canadien.

Technique : les différents plantés de bâton et l'adaptation au terrain.

Récupération dans le bain Størvatt.

Dîner.

5 h de ski 450 m de dénivelée 20 à 25 km

## **Jour 07**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent toujours de nouveaux sites. Avis à ceux qui veulent tout voir...

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier le programme : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# **ESPACE & SÉANCES BIEN-ÊTRE**

## **L'ESPACE « BIEN-ETRE » (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 spa.

**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 ski,**  
**dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")**

**MODELAGE BIEN-ÊTRE** (dit aussi « Californien ») : à 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. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique.

En 45 minutes : modelage sur l'ensemble du corps pour une détente complète, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues.

En 30 minutes : modelage localisé, selon votre envie, de la zone dos/nuque/tête, ou encore récupération sportive à travers un modelage dos et jambes.

**LE SHIATSU** est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymph, transit).

Durée : 45 minutes.

**PIERRES CHAUDES** : inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle-ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps.

Durée : 30 ou 45 minutes.

**LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. Des pressions rythmées sur les différentes zones réflexes de la voûte plantaire 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

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

**Le jour 1 entre 17H et 19H au gîte, à Méaudre.**

**Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute :**

Appelez en priorité au **04 76 95 23 51**.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au 06 74 94 46 16 ou au 06 82 34 04 25.

## **Accès voiture :**

Coordonnées GPS du Gîte 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

Méaudre se situe à 1 000 m d'altitude. **Vous êtes donc en milieu montagnard ; les équipements neige sont indispensables (pneus neige / chaînes) .**

Météo des routes : [www.itinisere.fr](http://www.itinisere.fr)

\* **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. A la sortie au rond-point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond-point, faire 3/4 du tour du rond-point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, 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 de charme est à 1 km sur votre droite.

\* **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Aux Jarrands, 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 Nord.

Info Routes au 08 92 69 19 77.

**Co-voiturage** : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

## **Accès Train + Bus :**

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

Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr).

Bus régulier pour Méaudre (ligne 5100 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.

Horaires à titre d'exemple du bus Transisere :

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](http://www.transisere.fr) Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2019 : 5,90 € le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17h00-18h21.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17h00-18h21, passez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à Méaudre.

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

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

## **DISPERSION**

Le dernier jour après le petit-déjeuner, au Gîte Arcanson, à Méaudre.

### **Retour voiture :**

Coordonnées GPS du Gîte Arcanson : 5° 32' 42" Est / 45° 08' 45" Nord

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.

Pour un retour en toute tranquillité et une place garantie à bord du bus : réservez votre trajet avec Transaltitude (14 € en 2019).

Horaires à titre indicatif du bus Transaltitude :

Méaudre 08 h 25 – Grenoble 09 h 45

Méaudre 11 h 25 – Grenoble 12 h 45

Horaires à vérifier sur [www.transaltitude.fr](http://www.transaltitude.fr) ou au 0820 08 38 38.

Vous pouvez aussi opter pour un bus de la ligne régulière Transisère pour Grenoble (ligne 5120 puis 5100). Attention : ce bus n'est pas réservable et votre place n'est donc pas garantie le jour du départ. Nous vous déconseillons vivement ce bus car il fréquemment complet le samedi.

Horaires à titre indicatif du bus Transisère :

Méaudre 07 h 47 – Grenoble 09 h 03

Méaudre 10 h 32 – Grenoble 11 h 45

Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Transisère au 0 820 08 38 38,

[www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

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

## **NIVEAU**

### **Niveau physique 3 sur une échelle de 5 :**

5 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 300 à 500 m en montée et/ou en descente.

### **Niveau technique 3 sur une échelle de 4 :**

Confirmé : vous maîtrisez avec aisance le ski sur piste damée : l'équilibre, les trajectoires, la vitesse et les obstacles.

### **Votre séjour :**

Vous êtes bon skieur de fond, vous souhaitez approfondir le Skating ou vous perfectionner. Une pleine semaine de skate vous donnera des ailes ! Cette technique requiert un apprentissage parfois sportif et un goût pour le travail de la gestuelle.

Les cours sont collectifs avec un moniteur spécialisé.

## **HEBERGEMENT**

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

Selon la formule choisie et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec draps et serviette) :

- Formule à 4 : je partage une chambre de 4 personnes (Mixte - lits simples et superposés) avec salle d'eau,
- 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) avec salle d'eau,
- Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options »)



## 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*

*Pique-Nique : Salade composée, sandwich, fromage et dessert*

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

## TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus du moniteur, si le groupe dépasse ce nombre, à certaines périodes, nous demandons à quelques participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour les transferts qui ont lieu durant le séjour. Les propriétaires de ces mêmes véhicules percevront une indemnité kilométrique.

## PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée.

## GROUPE

Minimum 6 personnes - maximum 12 personnes.

## ENCADREMENT

Moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

## MATERIEL FOURNI

Notre parc est très bien achalandé, renouvelé régulièrement. Nous vous équipons en skis de skate (skis courts, grands bâtons et chaussures montantes).

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

#### Les principes :

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 polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex

En ski, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et 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'ennemi du skieur, 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. Éviter les combinaisons de ski, trop chaudes et encombrantes.

#### La liste idéale :

- 1 bonnet.
- 2 paires de gants.
- 2 sous-pulls à manches longues en matière respirante de préférence.
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 veste polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 tenue souple, confortable pour le ski avec idéalement un surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- Chaussettes de sport (1 paire pour 2 jours). 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 guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- Des chaussures de marche souples et imperméables.

#### **Équipement :**

- 1 sac à dos de 25 litres, muni d'une ceinture ventrale et pectorale pour un maintien optimum pendant l'effort
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- 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
- 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
- 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)

**Et puis**

- Une dose de bonne humeur !
- Et si vous êtes musicien(ne), n'hésitez pas à apporter votre instrument de prédilection ou vos partitions, le piano de la maison vous attend.

## DATES ET PRIX

Séjour de 7 jours et 6 nuits, avec 5 journées d'activités, en pension complète.

DATES	Code date	En chambre à 4 pers.	En chambre à 3 pers.	En chambre à 2 pers.
du 05/01 au 11/01/20	A	740 €	765 €	815 €
du 12/01 au 18/01/20	A	740 €	765 €	815 €
du 26/01 au 01/02/20	B	760 €	785 €	835 €
du 16/02 au 22/02/20	C	780 €	805 €	855 €
du 01/03 au 07/03/20	C	780 €	805 €	855 €

Supplément Chambre individuelle (selon les disponibilités) sur la base du tarif de la chambre de 2 : + 165 €

Option " SOINS INDIVIDUELS " : à réserver à l'inscription

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être ou Modelage aux pierres chaudes ou Réflexologie plantaire	55 €	70 €
Shiatsu	/	70 €

Jour et horaire fixés par nos soins selon votre programme et dans la mesure des disponibilités. Nous attirons votre attention sur le fait que vous ne pourrez pas ajouter cette option sur place.

### FORFAIT SKI DE FOND

Comme en ski alpin, l'accès aux pistes de ski de fond est payant. Ce titre, acheté sur les domaines de ski nordique, assure le traçage et l'entretien des pistes. Pour la saison d'hiver Au jour où nous éditons nos programmes, la publication des prix des forfaits n'est pas encore parue. Pour votre information, la saison dernière, le forfait journée était à 10 € / pers.

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 !

- ½ pension en chambre de 4 : 67 € / pers.
- ½ pension en chambre de 3 : 70 € / pers.
- ½ pension en chambre de 2 : 73 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 93 € / pers.

### LE PRIX COMPREND

- Le prêt du matériel de ski
- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète
- La tisane après le repas (sauf au refuge)
- L'accès libre à l'espace détente
- La taxe de séjour

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Code : SKVER-NIV2

- Les boissons
- Le forfait de ski de fond (env. 9 € / jour pour le ski sur pistes)
- L'assurance multirisques
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- Les soins individuels proposés en option

# POUR EN SAVOIR PLUS

**Pour vous contacter pendant le séjour** : faites appeler aux heures de repas le 04 76 95 23 51

## **BIBLIOGRAPHIE :**

« Le Ski de Fond » de Wilfried Valette et Renaud Charignon, éditions Glénat. Tout sur les techniques de classique et de skating. Comment entretenir ses skis. Un ouvrage de référence, très complet.

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](http://www.pnr-vercors.fr)  
[www.planete-vercors.com](http://www.planete-vercors.com)  
[www.vercors.com](http://www.vercors.com)

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 XX<sup>ème</sup> 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 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc Est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284 m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086 m).

Un parc naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétrás-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 de 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 développé la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2000 mètres de dénivelés positifs. 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 vertacomicioriennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement la chaume était utilisée. 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 épicea 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 vertacomoricoriens 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 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 XIX<sup>ème</sup> 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 XX<sup>ème</sup> 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, le 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 : A 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 oeuvre 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 coeur 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. A 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.

# INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

## INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

**Pour réserver votre séjour :** Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

**Règlement :** L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

## ANNULATION (Extrait de nos CGV)

**DE NOTRE PART :** DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

**DE VOTRE PART :** Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

## ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**2 % du montant du séjour**)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (**3,9 % du montant du séjour**).

*Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.*

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.



**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***

**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](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://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