

RANDONNÉE LIBERTÉ 2021

L'ESTIVE RAFFINÉE DU BIEN-ÊTRE

**Randonnée liberté et bien-être en gîte de charme ou en hôtel 3*
6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche**



Pour des vacances ressourçantes et actives nous vous avons déniché un coin de nature aux multiples facettes : le Massif du Vercors et son merveilleux « Pays des Quatre Montagnes ». Le Vercors, premier massif des Préalpes s'étend à cheval sur les départements de la Drôme et de l'Isère. Entre ambiances alpines et vastes plateaux montagnards, c'est un formidable terrain de jeu pour tout randonneur en recherche d'authenticité et de nature préservée.

Votre semaine de randonnée sera colorée et contrastée, chacun y trouvera son compte entre rando-découverte et itinéraires au profil plus affirmé. Vous alternerez les paysages et aurez aussi l'occasion de faire connaissance avec des villages singuliers. De magnifiques panoramas viendront ponctuer vos sorties et satisfaire vos envies de grands espaces !

Coté hébergement, nous vous avons sélectionné 2 formules alliant confort et bien-être : des chambres d'hôte ambiance « cocooning » à Méaudre ou un bel hôtel 3* sur les hauteurs d'Autrans. De savoureux repas récompenseront vos efforts du jour !

En bref, une formule 100 % liberté pour découvrir à votre rythme la magie estivale du Vercors.

À noter pour ce séjour :

- Chaque jour deux parcours de randonnée au choix selon votre forme.
- Et 2 formules d'hébergement selon vos envies de confort,
- Avec Spa insolite ou piscine chauffée,
- Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale.

**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

PROGRAMME

Jour 01 :

Accueil dans le charmant Pays des Quatre Montagnes en fin d'après-midi.

Selon votre choix de formule : installation en gîte-hôtel de charme ou en hôtel 3*, puis dîner gourmand pour bien commencer les vacances.

Jours 02 à 06 :

Chaque journée au grand air débutera par un copieux petit-déjeuner aux saveurs du pays. Un bon café et quelques tartines de pain complet généreusement couvertes de confiture aux myrtilles réveilleront votre corps !

Randonnée 1 : Découverte du Val d'Autrans-Méaudre

Balade de mise en jambes depuis « Arcanson » : le col de la Croix Perrin, la Cordelière, la Croix Chabaud et retour par la ferme de la Bourrière.

Dénivelée + 300 m, - 300 m Longueur : 12 km Horaire : 4 h

Ou

Depuis le Village d'Autrans, vous parcourez le Val d'Autrans Méaudre par la Via Vercors puis bouclez par le Bois de Claret, avec un final par les tremplins de saut à ski offrant une vue plongeante sur le village.

Dénivelée + 300 m, - 300 m Longueur : 14,5 km Horaire : 4 h30

Randonnée 2 : Plein Nord

L'extrémité du massif du Vercors au départ d'Autrans, vers le Bec de l'Orient et le Pas de la Clé. Superbe panorama sur la Chartreuse et la vallée de l'Isère.

Dénivelée + 400 m, - 400 m Longueur : 10 km Horaire : 4 h 30

Ou

Dénivelée + 500 m, - 500 m Longueur : 13 km Horaire : 5 h 30

Randonnée 3 : Le vallon de la Fauge

Villard de Lans et son marché (le mercredi et le dimanche matins), le vallon de la Fauge et le pont de l'Amour : tout un programme plein de fraîcheur...

Et pour terminer, flânerie dans les rues piétonnes de Villard : ses boutiques, ses terrasses et sa Maison du Patrimoine.

Dénivelé + 400m, - 400 m Longueur : 7,5 km Horaire : 3 h

Ou

Dénivelé + 900 m, - 900 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h

Randonnée 4 : L'alpage de la Molière

Circuit vers les crêtes de la Molière soit au départ de l'alpage soit depuis le Val d'Autrans pour une ascension progressive par le sentier des Pichères.

En récompense : le Mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes ! Maaaaaaagique...

Dénivelée + 190 m, - 190 m Longueur : 7 km Horaire : 2 h 30

Ou

Dénivelée + 80 m, - 800 m Longueur : 15 km Horaire : 5 à 6 h

Randonnée 5 : Les gorges de la Bourne

Les Balcons de la Bourne, itinéraire insoupçonné offrant une vue unique sur les gorges du même nom.

Découverte des anciens hameaux du Vercors et du domaine forestier des Narcès.

Dénivelée + 400 m, - 400 m Longueur : 7,5 km Horaire : 3 h

Ou

Dénivelée + 650 m, - 650 m Longueur : 12km Horaire : 5 h

Randonnée 6 : Alpages et Gorges à Lans

Randonnée rafraichissante par les fameuses gorges du Bruyant permettant de découvrir l'attrait géologique du massif du Vercors.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Longueur : 11 km

Horaire : 3 h

Ou

Ascension sur l'un des sommets emblématiques du Vercors : le Moucherotte (1901m). La montée se fera par le vaste alpage des Ramées offrant une superbe vue sur les crêtes du massif.

Dénivelée : +550m, -550m

Longueur : 11 km

Horaire : 5h

Jour 06 :

Randonnée du jour puis dispersion en fin d'après-midi.

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

Attention : 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 !

ESPACE DÉTENTE & SÉANCES BIEN-ÊTRE

INSTANTS BIEN-ÊTRE

Au gîte-hôtel : 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 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 vers la douche froide selon la pure tradition scandinave !

Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des 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 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.

SOINS INDIVIDUELS (à réserver à l'inscription, horaires et jours fixés par nos soins dans la mesure des disponibilités et non modifiables) :

MODELAGES BIEN ÊTRE : 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.

- 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.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle 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.

EN HOTEL 3* : piscine et sauna dans une formule tout compris !

PISCINE CHAUFFÉE

L'hôtel vous propose sa grande piscine dans un parc arboré plein sud. Ce sera l'occasion de vous rafraîchir et de faire quelques brasses pour détendre les muscles sollicités la journée. De nombreux transats bordent le bassin, idéal pour parfaire votre bronzage ou terminer votre bouquin au soleil couchant, qu'en pensez-vous ?

SAUNA

Nous ne présentons plus les bienfaits du sauna pour relaxer votre corps et votre esprit ! La réservation est obligatoire à l'accueil, durée limitée, 1 accès / jour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17 h et 19 h selon la formule choisie :

En gîte-hôtel à Méaudre.

En hôtel 3* à Autrans.

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

Appelez 04 92 46 04 29

Accès voiture :

*** En venant du Nord via Grenoble** : prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48. Au rond-point, prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère. Suivez alors la direction de Sassenage, Villard de Lans. Au rond-point de Sassenage, commence alors la montée sur le plateau par la D531. À Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre pour atteindre Autrans ou 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 ou Autrans.

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 randonnées. 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 ou Autrans**.

DISPERSION

Dans l'après-midi le jour 06.

Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner.

Retour voiture :

Itinéraire inverse de celui de l'aller.

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 les options).

NIVEAU

Randonneur niveau 1 sur une échelle de 5 :

3 à 4 heures de marche.

Itinéraire vallonné de 10 à 15 km ou sentiers avec dénivelées de 200 à 400 m en montée et/ou en descente.

Ou

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :

4 à 5 heures de marche par jour

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelées de 400 à 600 m en montée et/ou en descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 625 m

Maximum : 750 m

Longueur moyenne : 12,5 km

Maximum : 14,5 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 6 h

Code : LIBVEST

HEBERGEMENT

2 formules d'hébergement : Gîte-hôtel 3 épis ou Hôtel-Logis 3*

Hébergement en chambre calme et confortable, avec salle d'eau (douche et wc).

Les draps et serviette de toilettes sont fournis.

Pensez à apporter une serviette de bain supplémentaire pour l'espace détente ou la piscine.

Formule Gîte-Hôtel à Méaudre : l'ambiance chaleureuse d'un gîte de montagne allié au confort d'un hôtel !

L'établissement propose une quinzaine de chambres dans une coquette maison de Pays.

La décoration boisée, cosy et soignée vous mettra tout de suite à l'aise. Il ne manquera que vos chaussons pour vous sentir comme chez vous. Le village est situé à 2,5km.

Formule Hôtel-Logis 3* (Éco-Label) à Autrans :

L'établissement situé sur les hauteurs du village d'Autrans vous offre une belle vue panoramique. Vous y trouverez une vingtaine de chambres modernes et chaleureuses. La grande salle à manger et le bar sont autant de lieux conviviaux pour agrémenter votre séjour.

REPAS

Dîners : vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration proposée dans nos séjours, nous aimons vous faire découvrir des menus sains rythmés par les saisons et aux couleurs de la région. Vous dégusterez 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 répondre aux besoins de randonneurs et pour faciliter la digestion.

Gîte-hôtel : dîner partagé autour de la table d'hôte, tisane digestive offerte.

Hôtel 3* : dîner au restaurant de l'hôtel.

Petit-déjeuner : servi sous forme de buffet sucré-salé, le tout aux couleurs du Vercors.

Pique-niques (en option : 55 € / personne pour 5 jours) :

Paniers repas complets élaborés pour les randonneurs. Pour plus de tranquillité nous vous conseillons de les commander à la réservation.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

GROUPE

À partir d'une personne.

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans les 21 jours qui précèdent 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 cartes IGN tracées topoguide (suivant parcours).

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : + 60 € le dossier

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

Quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêt sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

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 en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Même l'été, en montagne il peut faire froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir **des vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez 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 randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou un « buff » (tour de cou) permet de parer à toutes les solutions pour couvrir le cou et la tête, qu'il fasse chaud ou froid.
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex surtout au printemps ou à l'automne.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- 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).

Code : LIBVEST

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- 1 drap de bain pour l'espace détente ou à la piscine.
- 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.
- 1 tire-tiques.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

Et puis

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

Dates de départ à votre convenance entre le 12 mai et le 03 octobre 2021, en fonction des disponibilités.

Merci de nous donner une latitude de + ou – 1 jour.

DATES aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités	Gîte-Hôtel 3 épis	Hôtel 3*
Du 12/05 au 30/06/2021	610 €	640 €
Du 01/07 au 28/08/2021	630 €	660 €
Du 29/08 au 03/10/2021	590 €	620 €

OPTIONS

- **Chambre *single* gîte-hôtel** : + 140 € / personne
- **Chambre *single* hôtel 3*** : nous consulter, variable selon dates et confort de chambres.
- **> Pique-nique 5 jours** : + 55 / pers.

Hébergement après le séjour (J6) :

Au gîte-hôtel (accès espace bien-être offert !)

- ½ pension en chambre de 2 : 77 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 98 € / pers.

En hôtel 3* :

- Vendredi et samedi de mai, juin et septembre : + 84 € / pers.
- Du dimanche au jeudi de mai, juin et septembre : 78 € / pers.
- Tous les jours Juillet et Août : + 84 € / pers.
- En chambre *single* : nous consulter, variable selon dates et confort de chambre.

Par téléphone : 04 76 95 23 51, ou sur le web : www.arcanson.com

SOINS INDIVIDUELS AU GITE-HOTEL :

- Modelage bien-être 45 min : 73 €
- Modelage bien-être 30 min : 57 €
- Réflexologie plantaire 45 min : 73 €
- Réflexologie plantaire 30 min : 57 €

ANIMAUX :

Votre fidèle compagnon à quatre pattes vous accompagne ?

Nous vous proposons un forfait animal 5 nuits (nourriture non fournie, 1 animal / chambre) :

- Gîte-hôtel : 25 € / animal
- Hôtel 3* : 75 € / animal

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 5 nuits en chambre de 2,
- La demi-pension (petit déjeuner et dîner),
- Formule gîte-hôtel : la tisane après le repas,
- Formule gîte-hôtel : l'accès à l'espace Bien-être en illimité,
- Formule hôtel 3* : l'accès libre à la piscine et 5 séances de sauna (sur réservation),
- Le prêt du carnet de route et des fonds de cartes tracés,
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques,
- Les boissons,
- Les soins individuels proposé au gîte-hôtel.
- Les transferts aux points de départ des randonnées,
- L'assurance et les frais d'inscription,
- Le transport de votre domicile à l'hébergement.

Code : LIBVEST

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.vercors.fr

www.parc-du-vercors.fr

www.planete-vercors.com

- Parc Naturel Régional 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 Vertacomiorii.

Les habitants du Vercors sont donc les Vertacomioriens !

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 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 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 faits 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 vertacomoricoriennes 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 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 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 mâts 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^{ème} 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^{ème} 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.

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 + **extension COVID et autre épidémie / pandémie (4,3 % du montant du séjour)**.

Que comprend l'extension COVID dans l'assurance multirisque à 4,3% ? : **Annulation :** L'annulation pour cause de COVID doit être déclarée dans le mois précédant le départ. **Assistance, rapatriement, frais de secours :** Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits) ; Soutien psychologique suite à mise en quarantaine ; Frais médicaux sur place ; Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €) ; Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

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.

Code : LIBVEST

**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
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