

4 Montagnes : les plus beaux sentiers du Vercors

Randonnée accompagnée en étoile 7 jours



Une semaine pour **randonner et se ressourcer** dans le cadre reposant du **Vercors Nord**, au pays des 4 montagnes. Ses forêts d'épicéas, ses alpages et ses crêtes paradisiaques abritent bouquetin, chevreuil, aigle royal... mais aussi une flore délicate et protégée comme le Lys Martagon, la Grande Astrance, les Gentianes... Après un grand bol de nature, vous retrouvez chaque soir le confort du gîte et son insolite espace bien-être. Vous êtes plutôt bain norvégien en plein air, sauna ou bain de soleil ? Ici tout a été pensé pour la détente ! What else ?

Les plus

- l'accès au Spa : bain norvégien en plein air et sauna panoramique
- un programme de rando en étoile dans des ambiances très variées : forêts, crêtes panoramique, falaises, alpages...
- un gîte cosy alliant décor montagnard de charme et table d'hôtes à base de produits locaux (souvent bio !).

Dates

Départs toutes les semaines du 11 mai au 21 septembre 2025



J1 / Méaudre (1 000 m d'altitude)

Arrivée au gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h.

Dîner et présentation du séjour.

J2 / Randonnée Bec de l'Orient et Prairie de Nave

Notre journée au grand air débute par un bon petit-déjeuner montagnard fait de tartines de pain de campagne, confitures artisanales biologiques, miel de pays, fromage de la ferme et autres douceurs locales ! Nous voilà fin prêts pour notre première randonnée à l'ambiance forestière typique du Vercors Nord, qui nous mène par le Bec de l'Orient et la Prairie de Nave. Nous gagnons les crêtes en marchant au travers des riches forêts d'épicéas et le long des lapiaz (formations rocheuses karstiques). La récompense est une belle vue plongeante sur l'Isère. Au retour, place à la détente avec au programme sauna panoramique et relaxation au cœur du jardin !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Temps de marche : 5h. Dénivelée : + 550 m / - 550 m. Longueur : 14 km

J3 / Ascension du Moucherotte (1 901 m)

Notre randonnée nous mène sur le sommet du Moucherotte via l'alpage des Ramées. Avec l'altitude, la végétation devient rase, plus éparse, on pénètre dans les grandes étendues du Vercors. Nous pique-niquons sur les falaises orientales du massif où le panorama s'ouvre sur les esthétiques massifs alpins tout proches : Belledonne, Oisans, Dévoluy...

De retour au gîte, nous basculons en programme détente avec le jacuzzi norvégien chauffé au bois. Le corps immergé dans une eau délicieusement chauffée, il ne reste plus qu'à profiter d'une belle convivialité en plein air !

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Temps de marche : 5h. Dénivelée : + 650 m / - 650 m. Longueur : 11 km

J4 / Balcons de la Bourne et Gros Martel (1526 m)

Au programme de notre randonnée : la découverte des Balcons de la Bourne et des anciens hameaux du Vercors. Ascension à travers la forêt des Narces pour rejoindre le Gros Martel offrant une vue dégagée sur l'esthétique chaîne du Gerbier dominée par la Grande Moucherolle.

Retour au gîte avec une fin de journée en beauté : sauna, bain nordique ou encore sieste dans le filet de détente ! Pourquoi pas également un jeu de cartes dans le salon boisé autour d'une bière bio locale ?

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Temps de marche : 5h. Dénivelée : + 680 m / - 680 m. Longueur : 12 km

J5 / Réserve Naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors

Aujourd'hui nous effectuons une incursion dans la Réserve Naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors (la plus grande de France métropolitaine). Après avoir traversé le 45ème parallèle, identifié par une stèle, notre rando nous conduit au Grand Pot puis au Pas Ernadant dans une atmosphère digne des grands espaces canadiens.

Après cette journée de randonnée haute en couleur, il est temps de profiter d'un sauna réparateur... Pour une détente complète les transats du parc vous attendent pour un beau bain de soleil. Au dîner, le chef vous régale avec l'une des spécialités du Vercors : les fameuses ravioles du Royans.



Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Temps de marche : 5 à 6 h. Dénivelée : + 700 m / - 700 m. Longueur : 15 km

J6 / Crêtes de la Molières (1709 m)

La dernière randonnée de cette belle semaine nous permet de finir en apothéose à travers les alpages pour atteindre le sommet de Charande (1709 m) sur les crêtes de la Molière. Le Mont-Blanc se dévoile à l'horizon, presque à portée de main. Pique-nique dans les alpages, bercés par le tintement des clarines et les sifflements sonores des marmottes qui saluent à leur façon les randonneurs....

Fin de journée zen : bain nordique dans le jardin et détente dans les transats.

Nuit au gîte-hôtel à Méaudre.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelée : + 790 m / - 790 m. Longueur : 13 km

J7 / Départ

Dernier petit-déjeuner aux notes montagnardes puis vient le temps de la dispersion !

NB : l'itinéraire décrit peut parfois être modifié pour des raisons de météo ou d'organisation (dédoublage des groupes, du niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Niveau

3 / 5. 5 à 6h de rando par jour. Itinéraire vallonné ou de montagne avec dénivelé positif entre 600 à 800m.

Prix

à partir de **920 €**

Groupes de 6 à 14 personnes maximum.

Les tarifs indiqués par défaut correspondent à un séjour en **chambres mixtes de 3 personnes.**

Vous avez également le choix, en vous inscrivant tôt, de choisir :

- Chambre de 2 personnes unisexe : supplément 50 €/personne
- Chambre individuelle (lit 1 place) : supplément 245 € par rapport au tarif chambre de 2

Les disponibilités vous seront communiquées une fois que vous aurez finalisé votre inscription.

Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors au gîte Arcanson ?

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

Options bien-être à réserver à l'inscription :

Modelage bien-être : 30 min 62 €, 45 min 79 €

Shiatsu : 45 min 79 €



✓ Compris

- l'encadrement en randonnée
- l'hébergement en pension complète
- la tisane après le repas
- l'accès libre et illimité à l'espace bien-être
- la taxe de séjour

✗ Non compris

- les boissons et dépenses personnelles
- les soins individuels proposés en option
- l'assurance annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas dans "compris"

Carnet de voyage

ACCUEIL

Le jour 1 entre 17h et 19h au gîte Arcanson, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Si vous arrivez en retard ou en cas de problème de dernière minute : appelez le **04 76 95 23 51**.

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

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

Co-voiturage : un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Rendez-vous sur : blablcar.fr

ACCÈS EN TRANSPORTS EN COMMUN : train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre** .

Horaires disponibles auprès de la SNCF sur www.sncf-connect.com ou par téléphone au 3635.

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66, changement à Lans-en-Vercors). 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 : Grenoble 17h - Méaudre 18h21 (place du village).

Horaires sur itinisere.fr, achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (6€ le trajet).

Nous serons à la descente du bus de 17h-18h21. Si vous prenez un autre bus que celui-ci, **passer-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 19h. Au-delà, vous devrez faire appel à un taxi (45 km de course depuis Grenoble, environ 100 €).

Dispersion : **Le jour 7 après le petit-déjeuner, au gîte Arcanson, à Méaudre.**

Retour Bus + Train :

Bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble : ligne T66 puis T64

Horaires à titre indicatif :

Méaudre 7h47 – Grenoble 9h

Méaudre 10h32 – Grenoble 11h45

HÉBERGEMENT

Vous serez accueilli(e) pour la semaine au sein du Gîte-hôtel Arcanson (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 3 : je partage une chambre de 3 personnes (Mixte - lits simples)

- formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (Non Mixte - lits simples ou lit double) (*avec supplément de 50 €/personne, à préciser au moment de l'inscription*)

- Possibilité de chambre individuelle (lit 1 place) : *supplément de 245 € (par rapport au tarif chambre de 2), à préciser au moment de l'inscription. Le nombre de chambres étant limité, vous serez informés dès votre inscription si la formule choisie est disponible.*

REPAS

Grâce aux talents du chef, vous serez choyé(e) et aurez l'occasion de passer une semaine riche en goûts !

Particulièrement attaché à la qualité de la restauration il vous concocte des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez les 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... Les 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

Minibus conduit par votre accompagnateur(trice) pour rejoindre le point de départ des randonnées (courts transferts). Le minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse cet effectif, nous pouvons demander à un ou plusieurs participants de bien vouloir utiliser leur véhicule personnel pour ces transferts. Dans ce cas-là, vous serez défrayés en fin de séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la demi-journée ou de la journée avec le pique-nique.

ENCADREMENT

Accompagnateur ou accompagnatrice, diplômé.e d'État, spécialiste du Vercors.

PRÉSENTATION DE L'ESPACE BIEN-ÊTRE (en accès libre et illimité) :

LE SAUNA PANORAMIQUE : un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique pour un vrai moment de quiétude, proche de la nature... Il n'y a 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 : 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.

SOINS BIEN-ÊTRE EN OPTION

Ces soins participent au bien-être et à l'harmonie du corps mais ne constituent en aucun cas une action thérapeutique. Ils sont à réserver à l'inscription. Horaire fixé selon votre programme de randonnée, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés").

Le modelage bien-être : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On n'a qu'une envie : que cela recommence ! Votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit, ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

Le shiatsu : c'est une technique japonaise, issue des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Une série de pressions le long des méridiens d'acupuncture favorise la détente en harmonisant la circulation de l'énergie ou Qi.

Durée : 45 minutes

La réflexologie plantaire : une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente. Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.



Équipement

Vêtements

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches courte ou 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 ou vent, il suffit de 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 séchant rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez 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'ennemie 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 :

- 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
- 3 t-shirts manches courtes en matière respirante
- 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
- 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 en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore, ré-imperméabilisez-les...).
- 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)
- 1 gobelet en plastique pour les pique-niques
- 1 fourchette-cuillère pour les pique-niques
- des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, carrés de chocolat)
- 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 pour l'Espace Bien-être
- boules Quies ou tampons Ear (facultatif)
- papier toilette
- crème solaire + écran labial
- 1 couverture de survie
- 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, jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (type Compeed ou SOS ampoules, vitamine C, 1 pince à épiler, 1 tire tiques, du gel hydroalcoolique.

Et puis :



Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique !



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62
contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com
Version : 03/04/2025 - Page 8/8