



RANDONNÉE LIBERTÉ 2022

L'ESCALE BIEN-ÊTRE EN VERCORS

**Randonnée liberté et bien-être - Avec hébergement en gîte de charme
1 ou 2 nuits, 2 ou 3 jours d'activités**

AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

Sur la route de vos vacances, offrez-vous une pause revitalisante sur le plateau du **Vercors** avec un choix de randonnées à doser selon votre forme et vos envies. Chaque balade est une **invitation de la nature à la découverte et à la contemplation** : alpages fleuris, sentiers boisés et panoramas mémorables vous réservent de nombreuses surprises.

En fin d'après-midi, vous agrémentez votre séjour de moments de **détente** dans notre **spa insolite en plein air** (bain norvégien chauffé au poêle à bois et sauna au Red Cedar). Ambiance cocooning garantie !

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

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

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

LES PLUS DE CE SÉJOUR :

- **2 formules au choix** selon vos disponibilités : 2 ou 3 jours ...
- ... Et chaque jour : 2 parcours selon votre forme. Une formule **100 % liberté** !
- Hébergement en **gîte-hôtel de charme 3 épis** avec **Espace Détente** insolite.
- Ambiance chaleureuse, cosy et familiale.
- Une formule courte pour s'évader en montagne le temps d'un weekend (ou en semaine).

PROGRAMME

Jour 01 :

Accueil au **Gîte-hôtel « Arcanson »** à Méaudre, le matin entre 9h et 12h ou l'après-midi entre 15h et 19h (nous préciser à la réservation).

Si vous arrivez le matin, ce sera l'occasion de profiter pleinement d'une première journée en au grand air ! Vous choisissez votre randonnée dans notre « **carnet d'itinéraires** » (voir ci-dessous).

Après la sortie (ou si vous arrivez en fin de journée) : détente dans le **sauna panoramique** en Red Ceddar ou dans le **bain nordique** (Størvatt). Vous pourrez également vous installer dans le grand parc ombragé, ce sera l'occasion de vous défier autour d'une partie de Molky ou de pétanque ! Puis dîner gourmand à notre table d'hôtes.

Jour 02 :

Une belle journée en montagne commence toujours par un petit-déjeuner couleurs locales : un bon café et de généreuses tartines de pain de campagne accompagnées de confitures bio ou de miel du pays.

Votre topo de randonnée vous permet de choisir selon les envies et votre forme du jour l'itinéraire le plus adapté ! L'équipe Arcanson est présente pour vous conseiller et partager ses coups de cœur.

Programme 2 jours :

Votre séjour prend fin après la randonnée.

Programme 3 jours :

La détente continue ! En récompense des dénivelées du jour : décontraction dans le Størvatt. Et pourquoi pas goûter un apéritif de nos montagnes tel que le « vin de noix » ou une bière artisanale locale ? Puis dîner savoureux.

Jour 03 (programme 3 jours uniquement) :

Après un dernier petit-déjeuner en notre compagnie, en marche vers les sommets de votre choix, toujours bien accompagnés par notre « topo-guide » ! Votre séjour se termine après la randonnée.

VOS RANDONNÉES

Arcanson partage avec vous ses plus belles randonnées à travers une sélection d'itinéraires. Vous recevrez un « topoguide » rédigé par nos soins et accompagné de cartes tracées pour découvrir à votre rythme les richesses du Vercors ! Parcours à piocher au choix selon vos envies, la forme du jour et la météo, c'est ça la liberté ?

Randonnée 1 : La Croix Perrin

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 pour découvrir les hameaux typiques de Méaudre et ses ambiances estivales.

Dénivelée + 440 m, - 440 m Longueur : 12 km Horaire : 4 h

Randonnée 2 : Balcons de l'Isère !

Un parcours surprenant le long des crêtes nord 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 + 350 m, - 350 m Longueur : 9 km Horaire : 4 h 30

Ou

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

Randonnée 3 : 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 + 800 m, - 800 m Longueur : 15 km Horaire : 5 à 6 h

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 & SÉANCES BIEN-ÊTRE

L'ESPACE « DÉTENTE » (EN ACCÈS LIBRE, 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 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 également « bain nordique », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

Bienfaits : Le spa réduit le stress, stimule la circulation sanguine, détend et calme les douleurs musculaires sans oublier le plaisir que cela procure. Outre son aspect apaisant, c'est un merveilleux endroit de convivialité auprès d'un feu de bois grésillant en plein air...

LE NID

Ou petite alcôve de détente. Le temps d'une conversation, cette petite alcôve est la transition idéale entre le sauna et le Størvatt.

Bienfaits : Les Romains comme les Scandinaves, se rendaient aux thermes, bien sûr pour les soins complets du corps, mais aussi pour le lien social qu'ils permettaient.

LES SOINS INDIVIDUELS

(EN OPTION)

À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de randonnée, dans la mesure des disponibilités, et non modifiable (date et horaire "imposés")

LE MODELAGE BIEN-ÊTRE : à base d'huile végétale, il vise la détente musculaire. Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !!

Durée : 30 ou 45 minutes.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE est une méthode manuelle ancestrale qui considère les deux pieds comme la représentation du corps humain et ses organes. C'est une réflexologie douce qui alterne pressions légères et modelage des différentes zones réflexes du pied. Cette pratique permet de libérer les tensions en activant la circulation sanguine et apporte à tout le corps une profonde détente.

Après une séance de réflexologie plantaire, vous ressentez un bien-être autant physique que mental.

Durée : 30 ou 45 minutes.

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Au Gîte Arcanson, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre.

2 possibilités selon votre formule et vos disponibilités :

- **Accueil entre 9h et 12h** pour profiter pleinement de votre première journée à la montagne, dans ce cas vous pourrez utiliser la bagagerie et vous changer dans le vestiaire. Votre chambre sera prête pour 15h.
- **Accueil entre 15h et 19h** : rejoignez-nous en fin d'après-midi. Votre chambre douillette sera prête et vous pourrez profiter du cadre chaleureux du Gîte !

Parking gratuit et privé devant le Gîte.

Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

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

Appelez le **04 76 95 23 51**.

Accès voiture : Coordonnée N 45°08'45² et E 005°32'43²

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

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**.

DISPERSION

Dans l'après-midi le jour 03.

Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner mais vous pourrez revenir au gîte pour vous doucher après la randonnée.

Retour voiture :

Itinéraire inverse de celui de l'aller.

Code : PL01EBE

Vous libérez votre chambre après le petit-déjeuner mais vous pourrez revenir au gîte pour vous doucher après la randonnée.

Retour Bus + Train :

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

Hébergement après la randonnée

Si vous désirez prolonger votre séjour dans le Vercors, merci de réserver à l'avance (voir les options).

NIVEAU

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. 2 itinéraires vous sont proposés, de niveau 1 ou de niveau 2.

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 : 600 m

Maximum : 750 m

Longueur moyenne : 11 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 45

Maximum : 5 h

HEBERGEMENT

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

Possibilité de chambre individuelle (voir la rubrique « Options ») ou de chambre triple.

Hébergement après le séjour :

Vous souhaitez 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 2 : 80 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 100 € / pers.

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

Repas

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

Particulièrement attachés à la qualité de la restauration que nous vous proposons, nous aimons vous concocter des menus sains au rythme des saisons et aux couleurs de la région. Vous découvrirez nos produits du terroir sous toutes leurs formes et des plus frais, en témoignent les viandes et fromages tout droit venus des fermes voisines. Une grande partie des produits sélectionnés répondent aux labels de nourriture biologique : confitures, miel, céréales, viandes, tisanes... Nos menus sont également étudiés pour faciliter la digestion, accompagnés chaque soir d'infusion « maison » dont les parfums seront à deviner !

Petit-déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé

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

Pique-niques (en option : 11 € / jour / personne) :

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

Votre dossier de randonnées vous sera remis sur place à l'arrivée. Celui-ci comporte le topoguide, la feuille de route et les cartes tracées ou carto-guide (suivant parcours).

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : + 50 € le dossier.

Votre randonnée sur votre mobile !

Quelques jours avant le départ, Arcanson vous envoie 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'intérêts 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 ou vent, il suffit d'ajouter cette veste imperméable. Par temps de pluie, 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 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 : (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.
- 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.
- 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 cuillère et une boîte plastique alimentaire (pour une portion de salade), si vous prévoyez de commander les pique-niques.
- 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).
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- 1 drap de bain pour l'espace détente.
- 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).

Code : PL01EBE

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 13 mai et le 30 Septembre 2022**, en fonction des disponibilités au moment de votre réservation.

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

La date de départ correspond à votre jour d'arrivée à Méaudre, **soit le JOUR 01**.

Dates de départ = Jour 1	Formule 2 jours d'activités 1 nuit	Formule 3 jours d'activités 2 nuits
Du 13/05 au 30/09/2022	195 €	275 €

Randonnez en décalé !

Pour un départ (J1) **les dimanches, lundis, mardis et mercredi** du 13/05/2022 au 18/05/2022, du 29/05/2022 au 29/06/2022 et du 28/08/2022 au 30/09/2022 bénéficiez d'un tarif doux !

- 20 € / pers.

La remise sera faite sur votre facture finale.

Options :

> Chambre single 1 nuit : + 30 €

> Chambre single 2 nuits : + 60 €

> Pique-nique 2 jours : + 22 € / pers.

> Pique-nique 3 jours : + 33 € / pers.

> Départ « solo » (supplément chambre individuelle + séjour) 2 jours : + 65 €

> Départ « solo » (supplément chambre individuelle + séjour) 3 jours : + 95 €

Soins individuels :

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

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.

Hébergement après le séjour :

Vous souhaitez 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 2 : 80 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 100 € / pers.

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

Code : PL01EBE

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en gîte 3 épis en demi-pension pour 1 ou 2 nuits selon la formule choisie,
- la tisane après le dîner,
- l'accès libre à l'espace bien-être en illimité,
- le 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,
- les transferts aux points de départ des randonnées,
- les assurances multirisques (annulation, assistance rapatriement, interruption de séjour),
- les frais d'inscription,
- le transport de votre domicile à l'hébergement.

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE :

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

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

ADRESSES UTILES :

- Sites Internet :
www.vercors.fr
www.planete-vercors.com
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 Tétrasyre 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 Lapiatz, 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 vertacomoriennes 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 mât pour les navires. Ils étaient lancés du haut des falaises par des chemins spécifiques jusqu'à l'Isère, puis assemblés et transportés en radeau jusqu'à Marseille. Ces troncs étaient réquisitionnés par le roi.

Actuellement le bois est devenu une très bonne source de revenus pour les communes.

Population

Au XIXème siècle, la poussée démographique se poursuit. Le travail n'est plus suffisant pour faire vivre tout le monde. C'est en 1851 que le Vercors compte le plus fort taux de population. Il s'en suit un exode vers les villes et l'industrie. Les charbonniers italiens viennent habiter le Vercors pour trouver du travail, celui qui a été délaissé par la population locale.

Au début du XXème siècle, des Suisses sont embauchés sur le massif. Ils apportèrent certainement des idées pour développer l'agriculture en mettant en place des coopératives laitières ou fruitières. Les agriculteurs sont particulièrement fiers de leur vache locale : « la Villard de Lans » ou « Villarde », vache robuste qui servait d'animal de trait et donnait du lait riche en crème et une viande excellente pour les bouchers.

Saveurs du Vercors

Nous commençons notre tour des saveurs par le sud du Vercors :

C'est dans le Diois que s'élabore l'effervescente Clairette de Die à partir de cépage de muscat. Ce n'est pas du champagne, ni du crémant, c'est plus sucré : goûtez, vous nous en donnerez des nouvelles !

C'est aussi dans cette région ovine du sud que l'on peut savourer le picodon, fromage de chèvre à consommer très frais et fondant dans la bouche ou plus fait, avec un caractère très fort.

Remontez un peu et, entre Gervanne et Royans, vous trouverez la caillette, faite de gras et maigre de porc additionnés de fines herbes. Si votre plaisir n'est pas encore atteint, peut-être goûterez-vous aux ravioles du Royans, petit ravioli fourré au persil et au fromage.

Le Saint-Marcellin est quant à lui, comme le Bleu du Vercors Sassenage, un fromage à pâte molle au lait de vache.

De nombreuses recettes fromagères découlent du Bleu de Sassenage : dont la Vercouline, la fameuse raclette au Bleu du Vercors et la Tartibleue, la tartiflette au Bleu du Vercors.

Résistance : le maquis du Vercors

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

Rappel : 6 juin 1944, les Alliés prennent d'assaut les plages de Normandie et percent le mur de l'Atlantique. Dans le Vercors, où sont établis plusieurs camps de maquisards, le débarquement est le signal de la mobilisation contre l'occupant allemand. Les résistants, de plus en plus nombreux, rêvent maintenant de lutte ouverte.

Refuge et refus : À partir de 1940 le Vercors, situé en zone libre, est un lieu de refuge en particulier pour les victimes des mesures de discriminations politiques ou raciales du gouvernement de Vichy.

Avec l'occupation de la zone sud en novembre 1942, la montagne du Vercors devient également site de résistance pour ceux qui refusent l'idée d'une France soumise. Les réfractaires au STO, le Service de Travail Obligatoire qui envoie les jeunes Français travailler en Allemagne, viennent grossir les rangs des maquis.

Le Vercors, visible de très loin, depuis les portes de Lyon, ressemble à une forteresse naturelle de soixante kilomètres de long sur trente de large. Les résistants s'y sentent à l'abri de la répression qui sévit dans la région.

Le « Plan Montagnards » :

Mais il manque un plan, une stratégie, à ces maquisards et à ces réfractaires qui savent le combat inéluctable.

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

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

Le combat : Le 6 juin 1944, l'excitation est à son comble en France et dans le Vercors, l'ordre de Londres est le signal de l'action générale. Les entrées du massif sont verrouillées. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".

Ce massif en armes est un défi à l'ennemi. À Grenoble, le général allemand Karl Pflaum décide d'en finir. Après quelques offensives destinées à mesurer la résistance effective du maquis, notamment à Saint Nizier les 13 et 15 juin 1944 et aux Ecouges le 21 juin 1944, il lance le 21 juillet 15 000 hommes de troupe à l'assaut du Vercors. L'attaque est générale, par les routes, par les "pas", ces cols escarpés que l'on ne franchit qu'à pied, et par les airs puisque sur Vassieux se posent les planeurs à croix noires de la Waffen SS là où auraient dû atterrir les alliés. Après une semaine d'un combat acharné mais inégal, le Vercors est à genoux. Plus de 600 résistants et une centaine d'Allemands sont tués.

Quant à la population, exposée à la sauvagerie des assaillants, elle paie un lourd tribut : 201 personnes meurent dans des conditions souvent atroces, 41 autres sont déportées, 573 maisons sont détruites.

Malgré la reconstruction de nombreux bourgs et hameaux après la guerre, le Vercors garde des traces indélébiles de cette période tragique. De nombreux mémoriaux, stèles, monuments jalonnent le paysage nous rappelant cette partie de notre histoire.

FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

En nous rejoignant sur les réseaux sociaux :



INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question.

En effet, un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse six jours et décision 7 jours avant le départ pour un séjour de six jours ou moins. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ). Attention ! N'adressez jamais de règlement seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé (mode de règlement impératif pour toute inscription à moins de 15 jours du départ),
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous le faire parvenir sur simple demande.

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation. Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou postal après vérification de l'encaissement du prix réglé et de la disponibilité des prestations à votre date de départ. Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, nous vous rembourserons l'intégralité des sommes versées.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

De notre part :

ARCANSON se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Cette décision vous sera communiquée au plus tard :

- 20 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée dépasse six jours ;
 - 7 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée est de deux à six jours ;
- Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson, et votre assureur, le plus rapidement possible par téléphone et e-mail ou lettre.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

Le montant des frais d'annulation sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- À 31 jours du départ et plus : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 60 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- À 6 jours du départ et moins : la totalité du montant du séjour.

Le calcul des frais d'annulation est fonction du jour d'annulation et non de l'heure.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription/dossier et du montant des assurances.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

NB : Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, ARCANSON est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En outre, nous vous conseillons d'opter pour une couverture :

ASSURANCE ANNULATION et/ou **ASSISTANCE RAPATRIEMENT ET INTERRUPTION DE SEJOUR ET D'ACTIVITES**. Cette(ces) prestation(s) supplémentaire(s) vous sera(seront) facturée(s) séparément. Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation** (2 % du montant du séjour).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2,5 % du montant du séjour).
- **Assurance Multirisque - Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** (4.3 % du montant du séjour).

Assurance Annulation :

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ. Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la suppression ou la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol des papiers d'identité
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans le cas d'une cause dénommée : une franchise de 30 € / pers. est déduite par l'assureur. Pour toute autre cause justifiée une franchise de 10 % s'applique avec un minimum de 50 € / pers. et de 150 € / dossier.

Dans les cas de mutation professionnelle, de la suppression ou modification des dates de congés payés par votre employeur, de vol de vos papiers d'identité dans les 4 jours précédant votre départ, une franchise de 100 € / personne est applicable.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger. Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour tout autre épidémie).

Assistance Rapatriement, Interruption d'Activité et de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'**Assurinco** sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger jusqu'à 75 000 €,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- un chauffeur de remplacement sous certaines conditions,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € / événement
- l'interruption d'activités jusqu'à 100 € / jour / maximum 3 jours.
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- 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 livret : "**Assurance Annulation / Assistance Rapatriement et Interruption de séjour et d'activités / Contrat n°4637**" - joint à votre dossier. Il est disponible sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ses prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« **Assistance Rapatriement** ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE
Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence