



Initiation au Skating en Vercors

*Le pas du patineur, le geste qui donne envie de faire du ski de fond !
Les amateurs de rollers y prendront goût.*

7 jours - 6 nuits - 5 jours de ski

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FR7VESK



Les points forts

The resource of this report item is not reachable.

- **5 journées pleines de ski**
- **ambiance cocooning et table gourmande**
- **une alternance de ski alternatif et de skating**
- **un apprentissage "pointu" et personnalisé**
- **des séances Bien-être et Soins individuels en option**

Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/initiation_au_skating_en_vercors.html

Sur le plateau du Vercors, l'hiver règne en maître, recouvrant les terres d'un blanc étincelant : des espaces vierges en pleine nature !

Sur des domaines spécialement aménagés la pratique du skating, certes sportive, mais ô combien élégante, vous savourerez le plaisir de la glisse et vous initierez à l'ivresse du skating !

À travers un savant mélange de technique et de bonne volonté, vous découvrez les plus fameuses pistes du Vercors, paradis du ski de fond...

Le soir venu, la chaleur et le confort douillet de votre gîte vous attend : cocooning à l'espace bien-être (sauna panoramique, størvatt - jacuzzi extérieur au feu de bois - fauteuil shiatsu...) et cuisine gourmande....

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

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 Vertamocori. Les habitants du Vercors sont donc les Vertamocoriens ! Ce n'est qu'au début du XXème siècle que les géographes grenoblois définissent l'entité Vercors comme étant un massif montagneux.

JOUR 1

Accueil au Gîte-hôtel, à Méaudre, entre 17h et 19h. Dîner puis présentation du séjour.

JOUR 2

SKI DE FOND (sur piste)

Nous commençons la journée par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, jambon etc... Nous voilà d'attaque pour notre première journée de ski. Remise du matériel et premier contact avec la neige et la glisse dans la plaine du Méaudret. C'est l'occasion de vérifier le freinage, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.

Buffet pique-nique à Arcanson au Gîte.

Après-midi : ski balade autour du Petit Bois.

Au retour : sauna panoramique relaxation dans le fauteuil shiatsu. Si vous choisissez cette option, place à la détente grâce à votre Séance Bien-être. Dîner gourmand.

Temps de marche : 4 à 5h. Distance : 15 à 20km. Dénivelé : + 250m / - 250m.

JOUR 3

Le fameux **domaine de Gève**, spécialement conçu pour la pratique du ski de fond avec la mythique « Scandinave ». Pique-nique à midi.

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

Dîner.

Temps de marche : 4 à 5h. Distance : 20km. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 4

SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE (hors traces)

Aujourd'hui, on quitte les traces ! On chausse nos nouveaux skis, plus larges, plus courts pour une progression ludique en poudreuse. C'est le ski de randonnée nordique. Un régal pour qui aime la nature à l'état sauvage. Direction le **plateau des Ramées** ouvrant une large vue sur l'intérieur du Vercors et sur l'ensemble de la chaîne des Alpes. Pique-nique à midi.

Retour au gîte et détente au coin de la cheminée ou dans l'espace Bien-être. Option Séance Bien-être. Dîner.

Temps de marche : 4 à 5h. Distance : 15 à 20km. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 5

Plaisir de glisse absolu avec un itinéraire aérien sur les crêtes, de Plénouze à la Molière, pour un panorama à vous couper le souffle : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et même le Mont Blanc ! Aujourd'hui il y aura plus de descente que de montée ! Pique-nique « royal » face à la chaîne alpine ou déjeuner en auberge de montagne. De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée... Dîner.

Temps de marche : 5 à 6h. Distance : 15km. Dénivelé : + 550m / - 550m.

JOUR 6

SKI DE FOND (sur pistes)

Plaisir de glisse absolu avec un itinéraire aérien sur les crêtes, de Plénouze à la Molière, pour un panorama à vous couper le souffle : de la mer de nuages sur la vallée grenobloise se détachent les sommets du Dévoluy, des Ecrins et même le Mont Blanc ! Aujourd'hui il y aura plus de descente que de montée ! Pique-nique « royal » face à la chaîne alpine ou déjeuner en auberge de montagne.

De retour à Arcanson au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée... Option Séance Bien-être.

Temps de marche : 5h. Distance : 20km. Dénivelé : + 350m / - 350m.

JOUR 7

Fin du séjour après le petit déjeuner.

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

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...).

Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

OPTIONS "REMISE EN FORME"

Pour ceux qui désirent profiter pleinement de cette semaine de break et faire le plein d'énergie, les séances de remise en forme complèteront votre revitalisation.

Séances Bien-être : un cocktail forme à base de stretching, relaxation... Séance de 1h, trois fois dans la semaine, au retour de la rando : **48€**.

Soins individuels :

- un modelage Bien-être aux huiles essentielles sur l'ensemble du corps (45min.) : **62€**
- un modelage dos et tête (30min) : **44€**

- un Shiatsu (45 m.) : **60€**.

- une relaxation aux pierres chaudes (45min) : **65€**.

Une majoration de **15€** / soin vous sera facturé si votre soin est programmé un jour férié.

Ces options sont à réserver à l'inscription. L'horaire est fixé selon votre programme et dans la mesure des disponibilités.

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

LE FAUTEUIL SHIATSU

Après l'effort, le réconfort avec ce fauteuil qui vous relaxe et détend les zones contracturées par la pratique d'un sport.

LE SAUNA PANORAMIQUE : NOUVEAU !!

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en Red Cedar du Canada et en forme de tonneau offrant une vue panoramique, original non ? Un vrai moment de quiétude, si proche de la nature...

Et vous n'avez qu'un pas à faire pour vous « rouler » dans la neige selon la pure tradition scandinave ! Excellent pour la circulation !

Bienfaits : Ce sont les gens des pays du nord qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum. Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

LE BAIN STØRVATT

Le Størvatt (prononcez "Chtourvatt"), authentique spa en Red Cedar chauffé au feu de bois, est lui aussi en plein air. Appelé aussi « jacuzzi à la norvégienne », il sera le bienvenu pour vous relaxer après la balade du jour.

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

LE NID

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

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

LES 3 SÉANCES BIEN-ÊTRE (EN OPTION) À réserver à l'inscription

Vous vous êtes adonnés toute la journée à une activité physique relativement soutenue, ce qui représente un effort certain. Votre corps est en droit de récupérer. C'est ce que proposent ces séances de stretching toutes spécialement conçues pour délester les tensions musculaires. Ces séances sont :

- - basées sur l'étirement des chaînes musculaires sollicitées par les mouvements de la raquette à neige,
- - guidées avec une lenteur d'exécution et concentration,
- - soutendues par une prise en compte respiratoire,
- - participent à la souplesse : un muscle plus souple est un muscle plus fort car il se contracte de manière plus efficacement,
- - favorisent la capacité de récupération pour le lendemain en limitant les courbatures.
- - se terminent par un temps de relaxation.

Les séances proposées sont de 1h, trois fois dans la semaine, au retour de la rando.

LES SOINS INDIVIDUELS (EN OPTION)

À réserver à l'inscription

Horaire fixé selon votre programme de raquettes,
dans la mesure des disponibilités, et non modifiable

MODELAGE BIEN-ÊTRE :

Modelage sur l'ensemble du corps en insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles, visant la détente musculaire. Ce modelage participe au bien être et à l'harmonie du corps et ne constitue en aucun cas une action thérapeutique. Durée : 45 minutes

MODELAGE DOS & TÊTE :

C'est principalement dans le dos, les épaules et la nuque que siègent les tensions musculaires liées au stress. Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. Durée : 30 minutes

LE SHIATSU

C'est une technique de médecine traditionnelle chinoise de pressions sur les trajets des méridiens d'acupuncture. Elle améliore la souplesse des tissus musculaires et facilite le fonctionnement des systèmes circulatoires (sang, lymphé, transit). Durée : 45 minutes

RELAXATION AUX PIERRES CHAUDES :

Inspirée de la culture amérindienne, cette technique apporte une profonde sensation de lâcher prise. Ces pierres volcaniques de basalte naturel ou d'argile cuite ont une grande capacité à retenir la chaleur, celle ci se diffuse en profondeur dans le corps. La pause des pierres est précédée d'une application d'huile aromatique sur le corps. Durée : 45 minutes

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

le J1 entre 17h et 19h au gîte Arcanson, à Méaudre (Hameau "Les Gaillardes"). Dispersion le dernier jour après le petit déjeuner.

FIN DU SÉJOUR

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

ACCÈS AU LIEU DE RV

Accès voiture :

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

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

Météo des routes : www.itinisere.fr

- **depuis le Nord** par Grenoble, prendre la sortie n°14 "St Egrève Le Fontanil, Sassenage" de l'autoroute A48, à la sortie au rond point prendre à droite et traverser le barrage sur l'Isère jusqu'au prochain rond point, faire 3/4 du tour du rond point vers Sassenage et suivre la direction Villard de Lans par la D531. Avant Villard, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le Col de la Croix Perrin et redescendre. Au pied du col, prendre à gauche direction Méaudre. Le Gîte de charme Arcanson est à 1 km sur votre droite.

- **depuis le Sud** par Valence, prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard-de-Lans ». Suivez Villard-de-Lans (D 531) par les Gorges de la Bourne. Aux Jarrands, à gauche par la D106 pour Méaudre. Traversez le village puis direction Grenoble et le hameau des Gaillardes. Le Gîte Arcanson est à 2 km sur votre gauche. Attention cet itinéraire est dévié à certaines périodes de l'année (printemps et automne en général). Nous vous conseillons alors de rejoindre alors Grenoble par l'A49 et de suivre ensuite le descriptif Nord.

Info Routes au 08 92 69 19 77.

Co-voiturage :

un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité. Voici des sites internet pratiques et faciles à utiliser : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.alostop.net

Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à Méaudre. Train / TGV pour Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

Bus pour Méaudre : il se prend depuis la gare routière qui est attenante à la gare SNCF. Achat du titre de transport directement à la gare routière de Grenoble (en 2014 : 5,80 € le trajet).

N° ligne bus : 5110 puis 5120, compagnie Transaltitude/Transisère. Tel : 0 820 08 38 38, www.transaltitude.fr ou www.transisere.fr

Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

Horaires à titre d'exemple* : Grenoble 17h00 - Méaudre 18h16 (arrêt Place du village).

* Horaires à vérifier auprès de la compagnie de Cars Transaltitude/Transisère (coordonnées ci-dessus).

Vigilance : l'hiver, les horaires du week-end et de la semaine ne sont pas les mêmes.

Si vous prenez un autre bus que celui de 17h00-18h16, passez-nous un coup de fil quand vous arrivez au village précédent (c'est-à-dire Autrans), afin que nous soyons présents à votre descente de bus à Méaudre.

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

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

COMMENT REPARTIR

Retour Train + Bus :

Vous prenez un bus au départ de Méaudre pour rejoindre la Gare TGV de Grenoble. Bus pour Grenoble (ligne 5120 puis 5110) : Pour rejoindre Grenoble le samedi ou le dimanche, il très fortement conseillé de réserver votre place dans le bus. Pour cela, vous devez contacter au plus tard 72h avant votre retour, l'agence Postale de Méaudre au 04 76 95 20 26.

Horaires à titre indicatif*: Méaudre 07h47 - Grenoble 09h00 / Méaudre 10h02 - Grenoble 11h45

* Horaires à vérifier auprès de la compagnie Cars Transaltitude/Transisère au 0 820 08 38 38, www.transaltitude.fr ou www.transisere.fr

Vigilance : l'hiver, les horaires du week-end et de la semaine ne sont pas les mêmes.

Train / TGV au départ de Grenoble : Horaires disponibles auprès de la SNCF sur <http://www.voyages-sncf.com> ou par téléphone au 36 35 ou encore sur le site www.dbfrance.fr.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour dans le Vercors, penser à réserver à l'avance (tel : 04 76 95 23 51, web : www.arcanson.com)

- ½ pension en chambre de 4 : 53 € / pers. (+ 0,51 € de taxe de séjour)
- ½ pension en chambre de 3 : 58 € / pers. (+ 0,51 € de taxe de séjour)
- ½ pension en chambre de 2 : 63 € / pers. (+ 0,51 € de taxe de séjour)

ACTIVITÉS

Vous êtes skieur de fond déjà initié, mais novice en skating. Débuter en skating ne permet pas toujours de faire des séances d'une journée complète de cette technique. Aussi, nous vous proposons dans ce programme une alternance avec le ski classique donnant ainsi la possibilité d'effectuer de belles sorties plus vallonnées en technique « alternatif ». Il s'agit de cours collectifs avec un moniteur spécialisé.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPÉ LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

14

NIVEAU

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

Niveau initié : vous êtes « débrouillé », vous maîtrisez la glisse sur piste damée, le changement de direction et votre vitesse. Vous découvrirez le changement d'appui et la coordination.

PORTEAGE

affaires de la demi-journée ou de la journée

ENCADREMENT

par un moniteur diplômé d'état, spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT

en hébergement douillet, au gîte de charme 3 épis Arcanson, au choix et dans la mesure des dispos en chambre double (1 grand lit), ou de 2/3 lits ou de 4 lits (superposés). Espace remise en forme en accès libre.

REPAS

Nous accordons une importance majeure à la qualité de la restauration. Nos menus sont élaborés en fonction des combinaisons alimentaires facilitant la digestion en vue de l'effort physique, et de façon à vous faire découvrir les produits régionaux de notre terroir : légumes du soleil de la Drôme, céréales biologiques, veau élevé sous la mère dans le pré d'en face, fromages des fermes avoisinantes, confitures biologiques....

Notre chef se régale à vous concocter de bons petits plats dont lui seul a le secret !

DÉPLACEMENTS

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez prévenu et défrayé des frais engagés.

TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et votre pique-nique.

ORGANISATION

MATERIEL FOURNI

Ski de fond :

Ski à écailles, bâtons et chaussures de ski de fond.

Ski de randonnée nordique :

Matériel spécifique de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métallique, accompagné de bâtons télescopiques. Nous utilisons pour les montées qui le nécessitent des peaux autocollantes (dites « de phoque ») assurant le maximum d'adhérence.

Les skis de randonnée nordique ont évolué tout comme ceux de ski alpin. La taille s'est vue réduite et les lignes de côtes orientées vers une forme « parabolique » offrant ainsi un judicieux mélange de stabilité, maniabilité et légèreté.

Afin de vous réserver le matériel spécifique de ski randonnée nordique, merci de nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

les boissons, l'éventuelle montée en télésiège (environ 4,10 €), le forfait ski (9€ par jour), les frais d'inscription, l'assurance, les options remise en forme si non commandées à l'inscription.

BUDGET

Forfait Ski de fond

Comme en ski alpin, l'accès aux pistes de ski de fond est payant. Ce titre, acheté sur les domaines de ski nordique, assure le traçage et l'entretien des pistes ainsi qu'un service de secours. Pour la saison 2014/2015, le forfait journée est de 9,00 € / pers.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZ-Y

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

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

- Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur. 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÉTEMENTS

- 1 chapeau ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de recharge à mettre au fond du sac (facultatif) des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine

- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre mini type Tupperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- un nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- des boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- 1 duvet léger (chaud à 0°C) uniquement si vous avez peur que les couvertures se suffisent pas
- des mouchoirs du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m. pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à écharde
- petits ciseaux
- vitamine C
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATERIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

- équipement complet de ski de fond
- équipement complet de ski nordique

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOS SUR LA RÉGION LE VERCORS

Relief et Climat

Le Vercors est une entité rocheuse délimitée par 3 rivières : au Nord et à l'Ouest l'Isère, à l'Est le Drac et au Sud la Drôme. Le Vercors, massif situé sur deux départements, l'Isère et la Drôme, est composé de sept pays :

- Les Quatre Montagnes au Nord-Est,
- Le Royans Isérois au Nord-Ouest,
- La Gervanne au Sud-Ouest,
- Le Royans Drômois entre Gervanne et Royans Isérois,
- Le Vercors central,
- Le Diois au Sud,
- Le Trièves au Sud-Est.

De par sa situation géographique, le Vercors subit l'influence de différents climats. Au nord, des hivers rudes et des étés doux. Au sud, l'influence méditerranéenne adoucit les hivers et rend les étés chauds et secs.

Le paysage se compose de vastes plateaux entrecoupés de gorges profondes ou de crêtes. Ces plateaux sont à une altitude moyenne de 1000 mètres. Les sommets les plus hauts sont sur le flanc Est du massif. On y trouve la Grande Moucherolle (2284 m), le Grand Veymont (2341m) ou encore le célèbre Mont Aiguille (2086 m).

Un parc naturel régional a été créé en 1970 et couvre une surface de 186 000 hectares. Le Tétras-Lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

Géologie

Le Vercors est un massif calcaire constitué de sédiments qui se sont empilés pendant l'ère secondaire (-150 à - 65 millions d'années). Par la suite, la tectonique des plaques a donné naissance aux Alpes. Les roches du Vercors se sont déplacées vers l'ouest. Mais, les volcans d'Auvergne, plus anciens, ont formé un barrage. C'est pourquoi le déplacement s'est accompagné d'un plissement des roches et donne au massif sa structure en tôle ondulée : anticlinaux pour les plis en voûte et synclinaux pour les plis en creux.

Depuis ses origines, le massif subit les érosions chimiques, dissolution du calcaire par l'eau et mécanique par le gel-dégel. La dissolution est visible en certains endroits, car il se forme sur les dalles de calcaire des fissures, appelées Lapiaz, qui peuvent avoir plusieurs dizaines de centimètres de profondeur à plusieurs mètres.

L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche). Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

Tourisme

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard-de-Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la deuxième guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles de saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développé la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppet en Suède - plus de 50 km et 2000 mètres de dénivelés positifs. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

Architecture

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont 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 vertacomicoriennes se situe au niveau de la toiture. Celle-ci, à deux pans, a des pentes très raides. Anciennement la chaume était utilisée. Pour la protéger du vent, on faisait dépasser les pignons au-dessus de la toiture. C'est cette forme si particulière nommée « sauts de moineaux » que l'on reconnaît l'architecture du Vercors. Les pignons en forme d'escaliers étaient recouverts de lauzes pour les protéger et éviter les infiltrations d'eau. Le chaume a, par la suite, été remplacé par de l'ardoise puis par de la tôle ou des plaques en fibrociment. Certaines toitures ont également été recouvertes de lames de bois, en 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 vertacomicoriens 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 "Villardé", et en même temps un fromage reconnu AOC, le "Bleu du Vercors - Sassenage". C'est un fromage à base de lait de vache. Pour une consommation optimale, il est affiné pendant 4 semaines. Il a une pâte non cuite et est d'une saveur très douce.

La transhumance des moutons de Provence vers les alpages s'est aussi perdue. Elle se fait de nos jours en camion. Mais tous les ans, depuis 1991, on célèbre la fête de la transhumance ovine à Die. Pendant 4 jours, les villages revivent au rythme des passages 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 une 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**, le tartiflette au Bleu du Vercors.

Résistance : le maquis du Vercors

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

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

Refuge et refus : 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 oeuvre par Alain Le Ray puis par François Huet, chefs militaires du Vercors en liaison avec Eugène Chavant, chef civil du Maquis.

Les camps : Dès 1943, la Résistance s'organise dans le massif. Au 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 verrouillés. On ne laisse "monter" que les volontaires qui affluent. Ils sont 4 000, début juillet, et ils proclament la République, faisant flotter le drapeau tricolore sur un territoire déclaré "libre".

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

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

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

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT.

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...

SUR LE WEB

- www.pnr-vercors.fr
- www.vertacoo.com
- www.planete-vercors.com
- www.vercors.com

ADRESSES UTILES

Parc du Vercors, à Lans-en-vercors : tel 04 76 94 38 29.

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement à votre domicile si nécessaire**.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;

- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

Ce circuit est organisé en collaboration avec l'agence ARCANSON

■ NOTES PERSONNELLES



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

