

ALPES

Raquettes dans le Vercors en liberté en 5 jours

- Circuit semi-itinérant en plein cœur du massif du Vercors.
- Diversité des paysages : forêt, prairie d'alpage, rochers et massif alpin.
- Des randonnées en raquettes accessibles dans un paysage sauvage, aux panoramas grandioses.
- La richesse du patrimoine culturel et historique des villages du Vercors.

À PARTIR DE

425 €

DURÉE

5 jours

TYPE

Voyage en liberté

NIVEAU



THÉMATIQUE

Raquettes

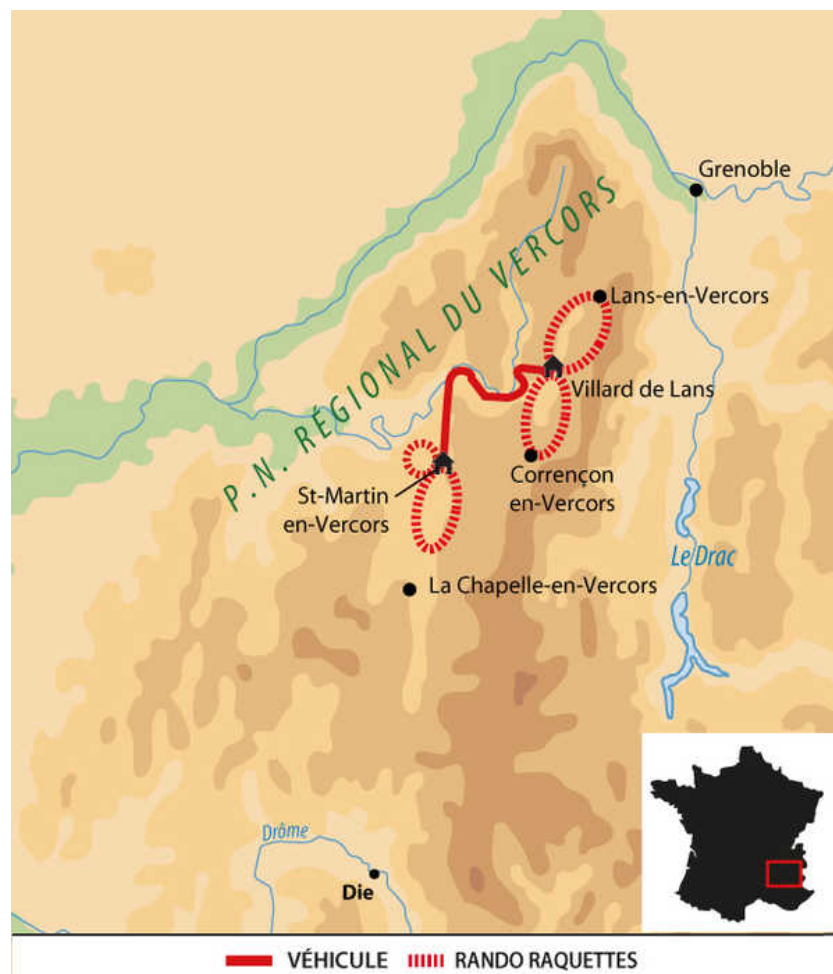
Envie de calme, de tranquillité, d'authenticité et de grands espaces ? Ce séjour est parfait pour se ressourcer et faire un petit break hivernal dans un décor sauvage !

Vous pourrez profiter de deux hébergements dans le massif du Vercors afin de découvrir deux ambiances différentes.

Vous resterez les trois premiers jours autour de Villard-de-Lans, petit village en plein cœur du massif et relié à Corrençon-en-Vercors, que vous découvrirez aussi lors d'une randonnée en raquettes. Vous profiterez du Vercors isérois et de ses spécialités locales que sont le fromage (bleu de Sassenage, tomme, Saint-Marcellin...) ou encore les incontournables ravioles. Ensuite, vous découvrirez Saint-Martin-en-Vercors, commune du Vercors situé dans l'autre département du massif : la Drôme. Plus rural et moins touristique, vous profiterez du calme et de la quiétude de ce village où l'authenticité règne. Vous pourrez profiter de jolies boucles, qui vous feront découvrir la plupart des nombreux types de paysages que propose le Vercors : forêt, prairie d'alpage, rochers et de très beaux panoramas.

À pied ou en raquettes et selon votre mode de transport, vous pourrez donc découvrir sous toutes les facettes, les différents villages typiques et authentiques du Vercors.

Le Vercors est aussi un lieu chargé d'histoire, étant un ancien haut lieu de la résistance : vous pourrez donc profiter de cette semaine pour découvrir le patrimoine culturel et historique de ce massif.



Itinéraire

JOUR 1

Arrivée dans le Vercors

HÉBERGEMENT : AUBERGE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Aujourd'hui, vous vous installez à votre hébergement, une auberge typique, entre Villard-De-Lans et Lans-en-Vercors. Vous pouvez en profiter pour vous balader dans les villages alentours : Lans-en-Vercors, Villard-de-Lans, Corrençon-en-Vercors... Vous pourrez aussi en profiter pour récupérer votre matériel pour deux jours.

JOUR 2

Les crêtes du nord Vercors

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 620 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 620 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE | DÉJEUNER : LIBRE

La journée est dédiée à la découverte des crêtes du versant nord du Vercors et du plateau de La Molière en raquettes. Selon votre niveau, nous pouvons adapter les randonnées. Au départ de Lans-en-Vercors, nous vous proposons une randonnée qui offre un très beau point de vue sur plusieurs massifs des Alpes et des Préalpes : massif de Belledonne, la Chartreuse, les Bauges et si vous êtes chanceux, vous pourrez peut-être apercevoir au loin le sommet du Mont-Blanc. Retour à Villard-de-Lans pour un dîner à l'auberge.

JOUR 3

Villard de Lans - Corrençon-en-Vercors

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 540 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 540 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE | DÉJEUNER : LIBRE

Aujourd'hui, nous vous proposons des randonnées en boucle autour de Villard-de-Lans et de Corrençon-en-Vercors afin de découvrir les nombreux types de paysages que propose le Vercors : forêt, prairie d'alpage, rochers et de très beaux panoramas. Il est possible de réaliser en option l'ascension de la Moucherotte. En fin d'après-midi, vous prenez la route pour vous installer dans votre deuxième hébergement pour la semaine à Saint-Martin-en-Vercors.

JOUR 4

Sentier des crêtes

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 324 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 324 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE | DÉJEUNER : LIBRE

Aujourd'hui, vous découvrez le sentier des crêtes au départ de Saint-martin-en-Vercors, village situé dans le département de la Drôme et toujours dans le massif et Parc Naturel Régional du Vercors. Cette randonnée vous offre un panorama sublime sur les sommets environnants et vous pourrez y admirer l'immense étendue des Hauts Plateaux et de la réserve naturelle. Votre hébergement se situe tout près du Site Nordique d'Herbouilly où se trouvent la majorité des départs en raquettes.

JOUR 5

Pas de l'Allier ou villages du Vercors

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 370 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 370 M | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Aujourd'hui, selon votre heure de retour, vous pouvez effectuer une dernière randonnée jusqu'au Pas de l'Allier au départ du Briac. Cette randonnée vous offre des points de vue exceptionnels sur le Vercors sud, les Gorges de la Bourne, le Plateau de Presles, la Moucherotte et la chaîne du Grand Veymont. Selon le temps qu'il vous reste, vous pouvez aller visiter les pittoresques villages du Vercors qui offriront une dimension culturelle à votre séjour à travers l'histoire de la résistance dans le Vercors. (Gresse-en-Vercors, la Chapelle-en-Vercors, Vassieux-en-Vercors...).

Selon vos envies, vous pouvez aussi randonner au départ du Site Nordique d'Herbouilly qui offrent d'autres itinéraires de randonnée plus faciles.

À NOTER

- Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un topoguide rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés.
- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivellée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Budget

(informations au 16/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : DÉCEMBRE À MARS

TARIFS 2024 A PARTIR DE

Tarifs basse saison (en dehors vacances scolaires)

Prix base 2 personnes (en chambre double) = 480 € par personne

Prix base 3 personnes (en chambre double + individuelle) = 540 € par personne

Prix base 4 personnes (en chambre quadruple) = 450 € par personne

Tarifs haute saison (pendant les vacances scolaires):

Prix base 2 personnes (en chambre double) = 500 € par personne

Prix base 3 personnes (en chambre double + individuelle) = 560 € par personne

Prix base 4 personnes (en chambre quadruple) = 460€ par personne

✓ LE PRIX COMPREND

- 4 nuits en auberge en demi-pension
- La fourniture d'un roadbook complet (topoguide, restaurant, visites etc...)
- L'assistance téléphonique 24h/24
- La location du matériel de raquettes (raquettes, bâtons)

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport A/R jusqu'au lieu de RDV-dispersion

À payer sur place :

- Les repas de midi
- Les boissons
- Les dépenses personnelles

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 180€
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 à partager et demi pension : 100€ par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Cet itinéraire est accessible à tout randonneur de niveau moyen. Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs allant jusqu'à 600m, et 7 heures de marche dans la journée. Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

Les difficultés techniques :

Les sentiers sont larges et bien tracés. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'habitude de faire des raquettes sur ce circuit, mais un temps d'adaptation vous sera nécessaire pour être à l'aise avec ces dernières.

Les difficultés physiques :

Il faut être capable de marcher pendant 5 jours de suite entre 6h et 7h en moyenne par jour. Les pauses sont fréquentes pour admirer le paysage et garder son souffle. Vous êtes à votre propre rythme, il est important de prendre son temps et de ne pas se fatiguer, pour admirer les paysages grandioses sous toutes les coutures sans chercher à battre des records.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (envoyé en amont de votre séjour).

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages.
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit.
- Le parcours des itinéraires raquettes en version cartographie numérique imprimable
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook ».
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, activités...)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (Fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long de la semaine. Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

HÉBERGEMENT

En auberge en chambre double selon disponibilité.

Les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

La formule de base de cette randonnée en liberté est en chambre double (occupée par 2 personnes) en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner). Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 dans l'après midi à votre hébergement à Villard de Lans

DISPERSION

Dispersion le J05 après la randonnée / visites

DÉPLACEMENT

Véhicule personnel.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Le matériel de raquettes à neige (raquettes et bâtons)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex) En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF®
- 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- -Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Equipement utile:

- Une pochette plastique et étanche avec vos documents personnels : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance/assistance pendant le voyage , devises, carte de crédit, papiers perso (numéros d'urgence).
- Boîte en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas. Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements. Boules Quiés, toujours utiles!- Un bloc notes et un stylo, un bon livre, un jeu de carte... Bâtons de marche (facultatif): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).- Mini paire de jumelles (facultatif). Appareil photo (facultatif) Guêtres (fortement conseillées, surtout en début de saison où il reste encore de la neige sur certains sentiers). Une couverture de survie. Téléphone portable

BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs:

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles des trois jours
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

- crème solaire hydratante corps et lèvres,
 - élastoplast et ciseaux,
 - vitamines C,
 - collyre,
 - doliprane et/ou aspirine,
 - antidiarrhéique et antiseptique intestinal (intetrix),
 - pommade cicatrisante et antiseptique local,
 - antibiotique courant (facultatif).
 - Pensez également à votre traitement en cours.
 - Pensez à votre carte vitale.
-
- Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 5 heures avec un dénivelé de 300m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.