

www.arcanson.com



## L'ESTIVE RAFFINÉE DU BIEN-ÊTRE

Randonnée liberté et bien-être en gîte de charme

7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

« **Zen, soyons zen !** » : Plus facile à dire qu'à faire, sauf si Arcanson s'occupe de vos vacances ?? ... La potion pour une formule réussie est assez simple : un écrin de nature qui offre le plus grand des bols d'air, un hébergement douillet et convivial, une parfaite détente du corps... et de l'esprit.

Nous avons déniché tout ça pour vos prochaines vacances : direction le **Parc Naturel du Vercors**.

Vous serez accueillis dans un chalet à l'ambiance « moderno-traditionnelle » ; une petite maison dans la prairie de Méaudre.

De là, vous partirez chaque jour à la découverte des douces montagnes du Vercors, grâce à votre **carnet de randonnées** et aux conseils experts de vos hôtes. À votre guise, vous sélectionnerez les itinéraires. Pourquoi pas : un jour « cool » au milieu des prairies fleuries, le lendemain plus sportif, avec à la clé une magnifique vue sur la chaîne des Alpes !

La relaxation battra son plein au retour de vos balades dans l'espace bien-être insolite, installez-vous dans le jardin et laissez vous porter ! Enfin, puisque nous n'avons pas peur de vous faire trop plaisir, vous dégusterez les merveilles de la gastronomie locale, délicatement mises en scène par notre Chef cuisinier. Nous vous sentons déjà détendu rien qu'en imaginant y être : c'est bon signe !

### À noter pour ce séjour :

- Chaque jour deux parcours de randonnée au choix selon votre forme.
- Un hébergement douillet avec espace détente inclus,
- Ambiance chaleureuse, conviviale et familiale.
- Sur les chemins, vous profitez pleinement des itinéraires grâce à l'appui de notre appli mobile « [Roadbook](#) » !

# PROGRAMME

## **Jour 01 :**

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

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

## **Jours 02 à 06 :**

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

### **Chaussures de marche aux pieds, place à l'oxygénation ...**

... Nous partageons avec vous nos plus belles randonnées à travers une sélection d'itinéraires. Vous recevrez un « **carnet d'itinéraires** » rédigé par nos soins et accompagné de cartes tracées pour découvrir à votre rythme les richesses du Vercors ! Parcours à piocher dans le programme ci-dessous selon vos envies, la forme du jour et la météo, c'est ça la liberté !

### **Au retour de balade, place à la détente ...**

Sauna panoramique ou plongeon dans le bain nordique. Cette barrique en bois au doux nom scandinave de Størvatt fera des émules pour vous délasser.

Et pour faire durer le plaisir, que diriez-vous de savourer une bière du Vercors dans les transats du jardin ensoleillé ?

### **Le soir venu, place aux délices ...**

Parce que nous savons que « randonnée » et « gourmandise » sont indissociables, nous vous proposons un dîner aux couleurs du Vercors. Des menus soignés à base de produits du terroir viendront satisfaire vos papilles.

## **Jour 07 :**

Dispersion après le petit-déjeuner.

## VOTRE PROGRAMME DE RANDONNEES, LE VERCORS À LA CARTE :

### **Randonnée 1 : Découverte du Val d'Autrans-Méaudre**

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

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

Ou

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

Dénivelée + 320 m, - 320 m Longueur : 14,5 km Horaire : 4 h 30

### **Randonnée 2 : Plein Nord**

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

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

Ou

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

### **Randonnée 3 : Le Vallon de la Fauge**

Villard de Lans et son marché (les mercredis et dimanches matin), le vallon de la Fauge et le pont de l'Amour : tout un programme plein de fraîcheur...

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

Dénivelée + 400 m, - 400 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h

Ou

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

### **Randonnée 4 : L'alpage de la Molière**

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

En récompense : le mont Blanc à portée de main et le chant des marmottes ! Maaaaaagique...

Dénivelée + 250 m, - 250 m Longueur : 7 km Horaire : 2 h 30

Ou

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

### **Randonnée 5 : Les gorges de la Bourne**

Les Balcons de la Bourne, itinéraire insoupçonné offrant une vue unique sur les gorges du même nom. Découverte des anciens hameaux du Vercors et du domaine forestier des Narcès.

Dénivelée + 450 m, - 450 m Longueur : 5 km Horaire : 3 h

Ou

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

### **Randonnée 6 : Alpages et Gorges à Lans**

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

Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 11 km Horaire : 3 h30

Ou

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

Dénivelée : +550m, -550m Longueur : 11 km Horaire : 5h

***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 !

# **INSTANTS BIEN-ETRE**

**L'ESPACE BIEN-ÊTRE**  
**(EN ACCÈS LIBRE, ILLIMITÉ)**

## **LE SAUNA PANORAMIQUE :**

Le Sauna tout le monde connaît. Oui, mais un sauna d'extérieur, en *Red Cedar* canadien 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 populations nordiques qui ont mis au point cette technique de régénération des fonctions sudatoires. En effet, dans les pays froids, le corps cherche à économiser ses dépenses en calories, c'est pourquoi la sudation est limitée au minimum.

Le sauna (bain de chaleur sèche ou peu humide) permet une réouverture des capillaires d'où une meilleure élimination des toxines. Il active la circulation sanguine à travers tout le corps, ce qui entraîne une tonification générale.

## **LE BAIN STØRVATT**

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

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

## **LE NID**

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

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

## SOINS INDIVIDUELS

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

**LE MODELAGE BIEN-ÊTRE** : Insistant tout particulièrement sur les zones les plus tendues, c'est la récupération active idéale ! Les crispations et lourdeurs se relâchent et le corps retrouve mobilité et légèreté. On a qu'une envie : que ça recommence !! Selon vos besoins et vos envies, votre intervenante pourra vous proposer un modelage « détente » visant à la relaxation complète du corps et de l'esprit ; ou une version plus « tonique » pour lever les tensions et s'énergiser.

Durée : 30 ou 45 minutes.

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

Durée : 45 minutes

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

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

Durée : 30 ou 45 minutes.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le jour 1 entre 17 h et 19 h au Gîte Arcanson, 2195 Route de la Croix Perrin, hameau des Gaillardes à Méaudre.** Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 km 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 :

**\* 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. Avant Villard, à Lans en Vercors, prendre à droite direction Autrans par la D106. Passer le col de la Croix Perrin et redescendre pour atteindre Méaudre.

**\* En venant du Sud via Valence :** prendre l'autoroute A49 pour Grenoble. Prendre la sortie n°8 « Aire Royans-Vercors, Villard de Lans ». Puis suivre Villard-de-Lans (D 531) par les gorges de la Bourne. Aux Jarrands, continuer votre route à gauche par la D106 pour Méaudre.

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](http://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

Le jour 07, après le petit-déjeuner.

## Retour voiture :

Itinéraire inverse de celui de l'aller.

## Hébergement avant et après la randonnée

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

## NIVEAU

Vous choisissez votre randonnée au jour le jour, en fonction de votre forme. Deux itinéraires vous sont proposés, du niveau « 1 » jusqu'au niveau « 4 ».

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 505 m

Minimum : 250 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 11 km

Minimum : 5 km

Maximum : 15 km

Horaire moyen : 5 h

Minimum : 2 h 30

Maximum : 6 h

## HEBERGEMENT

### **Gîte-hôtel 4 épis « Arcanson » : l'ambiance chaleureuse d'un gîte de montagne alliée au confort d'un hôtel !**

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

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

Hébergement en chambre calme et confortable de 2 à 3 selon la composition de votre groupe, avec salle d'eau (douche et wc). Les draps et serviette de toilettes sont fournis.

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

## 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 d'un généreux buffet sucré-salé, très complet.*

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

### **Pique-niques (en option : 57,50 € / personne pour 5 jours) :**

Paniers repas complets élaborés pour les randonneurs : salade composée, sandwich, fromage et dessert. Pour plus de tranquillité nous vous conseillons de les commander à la réservation.

### **Pour les petites faims :**

Parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Après réception du solde et dans les 3 semaines avant votre séjour, nous vous adressons par courrier un **carnet de randonnée complet** (1 par groupe). Nous le constituons avec soin afin que vous puissiez profiter pleinement de votre séjour en liberté. Celui-ci contient :

- Les informations pour votre arrivée le 1<sup>er</sup> jour (adresse, heure d'accueil, parking, etc),
- Une feuille de route détaillée indiquant le déroulé de votre séjour et des prestations réservées,
- Un topoguide complet rédigé par notre équipe pour vous accompagner sur les itinéraires de randonnée (profil, descriptif, points de ravitaillement, etc.),
- Des extraits de carte avec l'itinéraire tracé (Open Topo Map),
- La carte-guide correspondant à votre circuit,
- Un livret culturel pour découvrir la région,
- La mise à disposition des traces GPS ou de notre appli mobile.

### **Dossier de randonnée complet supplémentaire :**

+ 65 € le dossier.

### **Inscription tardive :**

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé à l'hébergement et donc remis sur place.

### **Vos randonnées sur votre mobile : mon appli Roadbook !**

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

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

### **GROUPE**

À partir de 2 personnes.

Départ « solo » (1 pers.) possible avec supplément.

### **TRANSFERTS INTERNES**

Pour ce séjour, il est nécessaire d'avoir **son propre véhicule** pour se rendre aux points de départ des itinéraires. Les trajets sont courts (5 à 15 min environ) et permettent de profiter pleinement des plus belles randonnées du Vercors.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements :**

#### Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort. Par exemple :

- un sous-pull à manches courtes ou longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en 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 ou cape de pluie. 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.
- 3 tee-shirts manches courtes en matière respirante.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en 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 en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (vérifiez notamment si la colle de la semelle tient encore et ré-impermabilisez-les).
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

#### **Équipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale.
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).
- des vivres de course (parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos valises : barres énergétiques, fruits secs ou quelques carrés de chocolat pour les gourmands).
- 1 couteau de poche.
- 1 batterie externe pour votre téléphone portable si vous l'utilisez pour votre randonnée.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- 1 drap de bain pour l'espace détente du Gîte.
- papier toilette.
- crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

#### **Pharmacie personnelle**

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- 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).

## DATES ET PRIX

Dates de départ à votre convenance entre le **08 mai et le 30 septembre 2024**, en fonction des disponibilités.

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

DATES aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités	Gîte-Hôtel 3 épis
Du 08/05 au 30/06/2024	695 €
Du 01/07 au 25/08/2024	715 €
Du 26/08 au 30/09/2024	660 €

*En cas d'indisponibilité de l'hébergement aux dates choisies : ce séjour pourra vous être proposé en hôtel 3\* avec piscine dans le village voisin, avec réajustement tarifaire.*

### OPTIONS

> **Chambre *single* gîte-hôtel** : + 190 € / personne

> **Pique-nique 5 jours** : + 57,50 € / pers.

### Hébergement avant ou après le séjour :

Si vous désirez arriver la veille ou 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 : 83 € / pers.
- ½ pension en chambre individuelle : 105 € / pers.

### SOINS INDIVIDUELS AU GITE-HOTEL :

Au choix	30 minutes	45 minutes
Modelage Bien-être ou Réflexologie plantaire	62 €	79 €
Shiatsu	/	79 €

### ANIMAUX :

**Votre fidèle compagnon à quatre pattes vous accompagne toujours dans vos aventures ?**

Nous vous proposons un forfait animal 6 nuits (nourriture non fournie, 1 animal / chambre) : + 60 € / animal.

### MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION !

Une fois la réservation effectuée, **toute demande de modification de prestations** (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).

**Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour** : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement pour 6 nuits en chambre de 2,
- la demi-pension (petit-déjeuner et dîner),
- la tisane après le repas,
- l'accès à l'espace Bien-être en illimité,
- le carnet de randonnée complet avec : topoguide, cartes, feuille de route, livret culturel, etc.
- la mise à disposition de notre appli « *Roadbook* » avec les cartes numériques, itinéraires tracés et géolocalisation en temps réel ; ou traces GPS (format .gpx) pour votre appareil
- la taxe de séjour.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les pique-niques,
- les boissons,
- les soins individuels proposés,
- les transferts aux points de départ des randonnées,
- les assurances,
- 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 de François Ribard « À la découverte du Vercors » éditions Glénat.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des *Cahiers du Peuil*, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

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

### **ADRESSES UTILES :**

- Sites Internet :

[www.vercors.com](http://www.vercors.com)

[www.parc-du-vercors.fr](http://www.parc-du-vercors.fr)

- Parc 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-Lyre et la tulipe sauvage en sont les emblèmes. Au cœur du Parc, sur les Hauts Plateaux, s'étend la plus grande réserve naturelle de France qui couvre 16 600 hectares.

### **Géologie**

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

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

L'eau a ainsi façonné au fil du temps des gorges profondes, des cirques majestueux, des gouffres et des grottes parmi les plus célèbres en Europe (gouffre Berger, grottes de Choranche).

Ainsi vous découvrirez des paysages des plus divers tels que falaises, prairies herbeuses, sentiers en sous-bois, cascades rafraîchissantes ou panorama à 360°.

### **Tourisme**

Le tourisme a commencé à se développer avec la station climatique de Villard de Lans. Les malades, atteints de tuberculose, venaient y séjourner et se mettre au soleil et au grand air sur les larges balcons des hôtels. Les remontées mécaniques apparaissent dès 1931. Après la Deuxième Guerre mondiale, nombre de mutations vont changer la vie des habitants et des touristes : achèvement de l'électrification, ouverture de nouvelles routes. Les Jeux Olympiques de 1968 de Grenoble donnent encore un élan de médiatisation avec celles du saut à ski à Saint-Nizier-du-Moucherotte et les épreuves de ski de fond à Autrans. C'est dans ce cadre que s'est développée la traditionnelle Traversée du Vercors, course de ski de fond - inspirée de la Vasaloppett en Suède - plus de 50 km et 2 000 mètres de dénivelées positives. De nombreuses modifications ont été apportées depuis 1968. Des variantes ont également été créées : la Vercorette pour les enfants et les 100 km du Vercors.

### **Architecture**

Toute l'architecture du Vercors n'est pas identique. Elle varie en fonction de l'altitude et du climat. On retrouve tout de même certaines particularités propres au Vercors. Ainsi les maisons regroupent l'habitation et le bâtiment agricole sous le même toit. Les murs sont faits en pierre - du calcaire - et les ouvertures sont petites et orientées au sud. Le bois est très peu utilisé (malgré les ressources locales) en raison des risques d'incendie.

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

Au début du XX<sup>ème</sup> 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 raviolos 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 :



**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](mailto:contact@arcanson.com) Web : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com)**

**Gîte de France (4 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**

