



ALPES

Initiation au ski de randonnée nordique

À partir de
885 €

EN RÉSUMÉ

 **SPOT** Vercors

 **DURÉE** 7 jours

Niveau 2/5 **NIVEAU** Intermédiaire

 **PÉRIODE IDÉALE** Décembre à mars

LES SPORTS



Ski de randonnée nordique

EN QUELQUES MOTS

Vous avez envie de renouveau ? Goûter à **un ski résolument nature** et au plaisir de faire sa trace dans la neige vierge, en toute sécurité ? L'initiation au **ski de randonnée nordique** assouvira votre soif de découverte et vous procurera un délicieux sentiment de liberté. Le Vercors, vaste plateau oscillant entre 1 000 et 1 600 m d'altitude, est le terrain de jeux rêvé pour cette pratique. À peine quelques foulées et vous êtes séduits par la variété des paysages.

Alpages, sous-bois, vallons et crêtes offrant de **splendides panoramas alpins** sont autant de terrains d'aventure à fouler allègrement avec vos nouveaux skis : skis de fond larges spécialement dessinés pour le hors-piste. Après les ateliers techniques d'apprentissage, votre guide saura vous surprendre et titiller votre curiosité. Il vous contera les secrets de nos montagnes et vous emmènera à la rencontre des traces du renard ou du lièvre variable dans la poudreuse. Peut-être aurez-vous même le privilège de croiser le chamois ou le chevreuil... Le soir, vous retrouvez la chaleur et le **confort douillet** de votre gîte : cuisine gourmande et cocooning dans notre insolite Espace Bien-être 100 % naturel. Une expérience unique !

LES POINTS FORTS

- ✓ Un véritable séjour de 7 jours en pension complète.
- ✓ 5 pleines journées de ski !
- ✓ L'ambiance cocooning de votre Gîte-Hôtel et sa table gourmande.
- ✓ Le Spa insolite avec bain chaud extérieur et sauna panoramique.

BUDGET

Période idéale : **décembre à mars**

Prix par personne sur base d'une chambre partagée en pension complète.

La chambre individuelle est disponible en option.

LE PRIX COMPREND

- Le prêt du matériel de ski
- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète
- La tisane après le repas
- L'accès libre à l'espace détente
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le forfait de ski de fond (env. 10 € / jour)
- Le transport du lieu de domicile au point de départ, et retour
- Les assurances
- Les boissons

OPTIONS

- Chambre twin ou double
- Chambre individuelle
- Nuit avant ou après le séjour
- Soins individuels

Vous pourrez sélectionner ces options en cliquant sur "Réserver votre séjour".

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Arrivée



PETIT-DÉJEUNER libre
DÉJEUNER libre

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

JOUR 2 Jour 2 - Plaine du Méaudret



Nous commençons la journée par un bon petit-déjeuner montagnard avec tartines de pain de campagne et confitures artisanales biologiques, miel de pays, jambon, fromage, 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 prendre en main ce nouveau type de ski et de valider quelques bases : le freinage en chasse-neige, le changement de direction et les notions d'équilibre glissé.

Pause pique-nique.

Après-midi : ski en terrain vallonné autour du Petit Bois et des prairies face au village.

Au retour : sauna panoramique. Dîner gourmand.

JOUR 3 Jour 3 - Forêts de Gève



Les fameuses forêts de Gève : un dédale d'itinéraires dédié à la pratique du ski nordique. On joue à saut mouton entre les pistes de ski de fond et le hors-traces pour gagner en aisance.

Qui sait, on gagnera peut-être le Pas de la Clé et son panorama imprenable !

Pique-nique à midi.

Bain Størvatt : en plein air chauffé au bois. Convivialité assurée sous les flocons ! Dîner.

JOUR 4
Jour 4 - Plateau des Ramées

Aujourd'hui, nous prenons de l'altitude dans les pas de notre guide pour une progression ludique en poudreuse. C'est le ski de randonnée nordique à l'état pur !

Un régal pour qui aime la nature à l'état sauvage.

Pour cela, direction le plateau des Ramées offrant 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. Dîner.

JOUR 5
Jour 5 - Vallon de Nave

Nous explorons le vallon sauvage et paisible de Nave. Ascension jusqu'aux balcons de l'Isère, puis descente aux allures de "montagnes russes" avant de gagner la piste des Epérières. Pique-nique le midi. Récupération dans le bain Størvatt.

JOUR 6
Jour 6 - Alpage de la Molière

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 Écrins et même du Mont-Blanc ! Aujourd'hui il y aura plus de descente que de montée ! Pique-nique "royal" face à la chaîne alpine. De retour au Gîte, détente au Spa : sauna ou relaxation près du feu de cheminée... Pour les gourmands, visite libre des fermes alentours et producteurs de fromages de pays et charcuterie artisanale.

JOUR 7
Fin du séjour

DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Après cette semaine de découverte de ski de randonnée nordique, le ski alpin et les grandes stations de sports d'hiver vous paraîtront bien fades !

À NOTER

Chaque jour, un court transfert (10 à 20 minutes) vous amène sur le point de départ des randonnées.

Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine, nous varions les plaisirs en fonction de la météo.

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Nous sommes avant tout des amateurs de pleine nature. Si la neige venait à manquer, nous assurons tout de même le départ de ce séjour en composant avec du ski sur pistes ou, à défaut, de la randonnée pédestre. Avec ou sans leur manteau blanc, les paysages du Vercors restent aussi beaux et nos moniteurs "du plateau" sauront partager avec vous les merveilles de leur pays dans l'ambiance des lumières hivernales.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Ce programme n'est pas adapté aux personnes désirant débiter le ski, mais convient complètement à celles qui souhaitent découvrir une nouvelle pratique.

Si vous êtes débutant à ski, nous vous conseillons de vous rapprocher d'une École de Ski pour prendre des leçons particulières.

4 à 6 heures de ski par jour. Itinéraire vallonné de **+ / - 15 km sur pistes damés et en hors piste avec dénivelées de 250 à 550 m** en montée et/ou en descente. Préparer votre condition physique avant votre séjour, sera un vrai plus pour profiter pleinement de vos vacances.

Sur piste bleue damée, vous êtes déjà « initié » au ski de fond ou « intermédiaire » en ski alpin, vous **maîtrisez la glisse**, le changement de direction et votre **vitesse**. Vous avez envie d'**apprendre** une nouvelle technique. Vous acceptez de bousculer vos habitudes en reprenant les fondamentaux du ski : l'équilibre, le chasse-neige, qui n'est pas une régression dans notre pratique ! La principale difficulté sera le terrain varié, non damé où la neige peut être dure ou molle, profonde ou stable, rapide ou collante, plus ou moins facile à skier.

ENCADREMENT

Un moniteur diplômé d'État, spécialiste de la région.

ALIMENTATION

- Petit-déjeuner : Servi sous forme de buffet sucré-salé, très complet
- Pique-nique à midi : Salade composée, sandwich, fromage et dessert
- Dîner : Plat, entrée et dessert (cuisine « maison », servie au plat ou à l'assiette)

HÉBERGEMENT

Vous serez logé(e) en chambre calme et confortable (avec salle d'eau, WC, draps et serviette de toilette) :

- Formule à 3 : je partage une chambre de 3 personnes (**mixte** - lits simples)
- Formule à 2 : je partage une chambre de 2 personnes (**Non Mixte** - lits simples ou lit double)
- Chambre **individuelle**

Vous pourrez sélectionner ces options en cliquant sur "Réserver votre séjour".

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le J1 entre 17 h et 19 h au gîte, hameau des Gaillardes, 2195 route de la Croix Perrin, à Méaudre. Le Gîte n'est pas au cœur du village, mais à 2 kms des commerces (env. 40 min à pied, 5 min. en voiture).

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

• 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 et désormais obligatoire (pneus neige / chaînes).**

• Accès Train + Bus :

Train ou TGV jusqu'à **Grenoble** puis bus jusqu'à **Méaudre**.

Bus régulier pour Méaudre (ligne T64 puis T66). Il se prend depuis la gare routière, attenante à la gare SNCF. Ce bus est direct ou avec changement à Lans en Vercors.

FIN DU SÉJOUR

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

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking privé en face de l'hébergement.

POURBOIRES

Il est de coutume de faire une enveloppe pour le guide en fin de semaine. Le montant est libre et à votre discrétion.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel spécifique de ski de randonnée nordique se présentant sous forme d'un ski de fond large à écailles et à carres métalliques, 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 de randonnée nordique, **merci de nous préciser taille et pointure au moment de l'inscription.**

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Un bonnet
- Deux paires de gants
- Deux t-shirts manches courtes en matière respirante
- Deux sous-pulls à manches longues en matière respirante et thermique
- Une veste doudoune
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- Une cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- Un pantalon de trekking ou d'outdoor souple, thermique, confortable et déperlant. Proscrire le pantalon de ski alpin.
- Un collant thermique de ski de fond peut, selon la météo, être idéal dans l'effort
- Un surpantalon imperméable et respirant type Gore-Tex peut parfois être nécessaire. Si vous en avez un, il sera mieux dans votre valise qu'à la maison.
- Chaussettes d'hiver. Privilégier les chaussettes spécifiques randonnée type "bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- Une paire de chaussures de randonnée pour marcher dans la neige en bon état, tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram.
- Une paire de guêtres
- Un maillot de bain

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 35/40 L, muni d'une ceinture ventrale et permettant idéalement d'accrocher les skis sur le sac si nécessaire
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- Une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- Un thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 L minimum)
- Un gobelet en plastique pour les pique-niques
- Une fourchette-cuillère pour les pique-niques
- Un couteau de poche
- Des vivres de course
- Une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale, etc.
- Nécessaire de toilette
- Un drap de bain
- Papier toilette
- Crème solaire et écran labial
- Une couverture de survie

PHARMACIE

- 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
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?