



Vercors

FOURNISSEUR
OFFICIEL
D'OXYGÈNE

VERCORS *Attitude*



LE VERCORS,
CHAMPION DU TOURISME DURABLE

ÉDITO

Vercors. Et fier de l'être !

Quelle que soit la saison, le Vercors est une formidable terre d'accueil, un cocon grandeur nature dans lequel chacun à sa place. Que vous soyez d'ici ou d'ailleurs, nous sommes heureux de partager avec vous ce que nous avons de plus précieux : nos racines montagnardes, notre qualité de vie et nos grands espaces préservés.

Natif, résident et amoureux inconditionnel de ce territoire, j'ai souhaité donner une carte blanche à nos nombreux athlètes qui le parcourent en tous sens, y puisent leur énergie compétitive et des valeurs communes. Ils en connaissent ses forces, mais aussi ses fragilités.

En toute spontanéité, ils ont accepté de partager au fil de ces quelques pages, les gestes et les comportements qui contribuent à protéger leur lieu de vie et cette destination si prisée.

"Le Vercors prend soin de vous, prenez soin de lui", dit-on chez nous ! Tel un instantané, ce livret est une invitation et aussi le reflet d'un besoin d'engagement et de transmission envers les générations futures, un passeport pour l'avenir.

Terre de champions, le Vercors est également pionnier du tourisme durable. Depuis des décennies, le massif rayonne autour de ses piliers historiques que sont ses stations-villages, ses domaines skiables, ses équipements sportifs et culturels. Issue de choix raisonnés, sa vitalité économique et touristique exemplaire se veut le reflet d'un territoire vivant toute l'année.

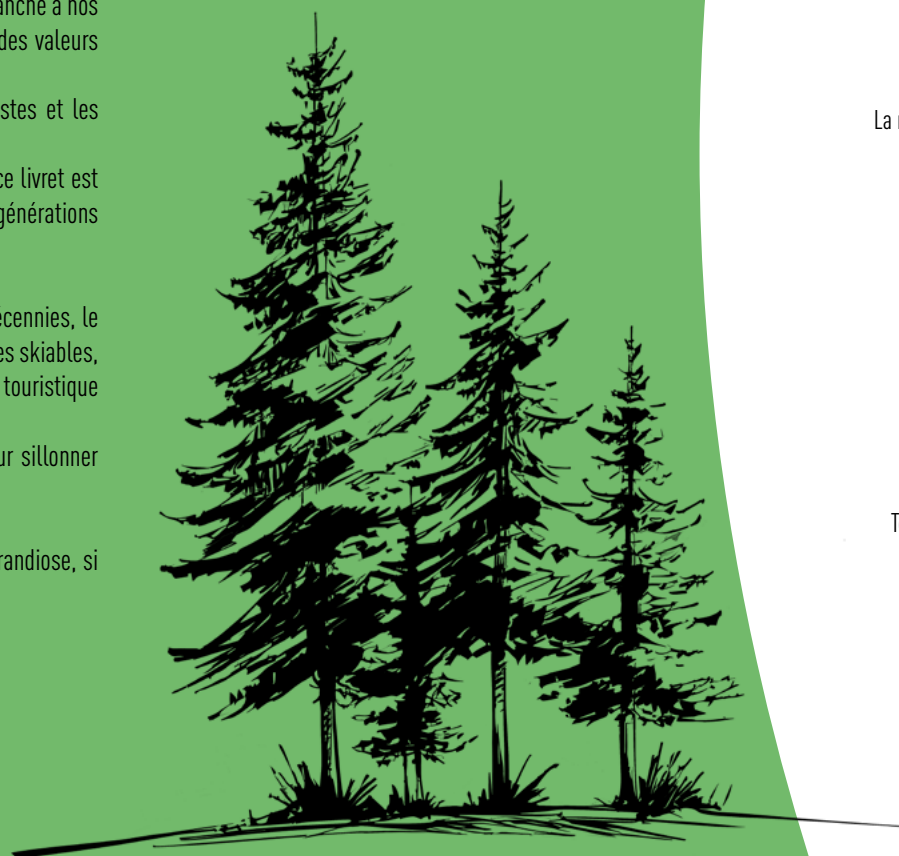
Ski, vélo, trail, biathlon, marche, escalade, parapente... Tous les prétextes sont bons pour sillonner cette terre d'expression et d'oxygénation.

Soyons fiers d'être les gardiens et les visiteurs respectueux d'un Vercors authentique et grandiose, si bien incarné par nos champions.

Bonne lecture et très belles découvertes à tous !

Franck Girard, Président de la Communauté de communes du massif du Vercors

SOMM AIRE



Page 4

Croquer le Vercors en circuit court
avec *Émilien Jacquelin*

Page 6

Des étoiles plein les yeux
avec *Mathis Desloges*

Page 8

Mieux qu'au placard
avec *Toinon Dutrievoz*

Page 10

Préserver l'eau, ça coule de source
avec *Léna Brocard*

Page 12

Seconde main, premier choix pour la planète
avec *Pablo Giner*

Page 14

On est chez eux, on se fait discrets
avec *Robin Galindo*

Page 16

La montagne, c'est pas un parc d'attraction
avec *Hugo Laugier*

Page 18

Un p'tit truc en plus
avec *Mélanie Debona*

Page 20

Emballés par le tri
avec *Loïcia Demougeot et Théo Lemerrier*

Page 22

Ne rien laisser derrière moi
avec *Chloé Chevalier*

Page 24

Tous les voyants sont au vert, c'est parti !
avec *Ludovic Guillot Diat*

Page 26

Débranche !
avec *Juliette Ducordeau*

Page 28

Jamais sans mon bus !
avec *les Ours de Villard*

Page 30

Testez vos connaissances !

Biathlon - Double champion olympique 2022

ÉMILIE *Jacquelin*

CROQUER LE VERCORS EN CIRCUIT COURT

“ Jouer la gagne, ce n'est pas que sur les pistes olympiques ! Tout commence chez nous, à deux foulées de la maison, où l'or est aussi dans nos assiettes... Fruits et légumes de saison, fromages de compét', dont l'AOP Bleu du Vercors-Sassenage, c'est la base pour se faire plaisir et soutenir nos agriculteurs. Biberonnés aux produits du terroir, on a pris le relais en devenant consom'acteurs ! L'ADN gourmand de notre territoire, on y tient, c'est de la bonne énergie stockée pour performer. Et pour une meilleure empreinte écologique, on valide le local ! ”

*“Courte distance,
grande différence!”*



TOUT EST LÀ !

De nombreux producteurs du territoire sont engagés sous la marque Fermes du Vercors. Viandes, produits laitiers, tisanes, cosmétiques, légumes, champignons, confitures, escargots, miels....

www.fermes-du-vercors.com



MATHIS *Desloges*

DES ÉTOILES PLEIN LES YEUX !

“À nous la voie lactée ! Les spatules sur terre, la tête inclinée vers le ciel, on veut des étoiles plein les yeux... À l'heure du tourisme durable et respectueux des écosystèmes, nos villages ont fait un choix vertueux : réduire l'intensité lumineuse de l'éclairage public. Ça tombe bien, en 2024, le Vercors a décroché la lune en obtenant le label Rice (Réserve internationale de ciel étoilé) qui récompense la qualité exceptionnelle de notre ciel nocturne. Du bonus pour notre horloge biologique et pour la préservation de la biodiversité. Loin de la pollution lumineuse, on active le mode sommeil profond et réparateur”

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le label RICE est délivré par l'association américaine Dark sky international. Il faut trois conditions pour obtenir cette distinction : une qualité de ciel nocturne très spécifique, des efforts faits sur le territoire pour la préserver et des projets de sensibilisation et d'animations sur ces questions.

“Réduisons
les lumières,
les étoiles
ont aussi
le droit
de briller”



Ski alpin - 7^e aux OPA CUP en super g

TOINON *Dutrievoz*



MIEUX QU'AU PLACARD !

“Skis, bâtons, chaussures, sacs méritent mieux que finir au fond du placard ! Réparés, rénovés, les voilà prêts à faire le bonheur d'un autre. Cette seconde vie plus verte, ils la doivent aussi aux bénévoles des Repair cafés, bien implantés sur le territoire. Ensemble, on diagnostique et on répare le matériel pour d'autres aventures ! Sur le même concept, l'Atelier vélo du Vercors nous aide à prolonger la durée de vie de nos équipements. Avec la récup', on limite la production de déchets et on préserve les ressources naturelles !”

*“Recyclez
votre sport,
jouez durable !”*



PLUS D'INFOS
repaircafé@engins.fr
contact@latelierduvelo.org



LE SAVIEZ-VOUS ?
La station de Lans-en-Vercors
a obtenu le label Flocon vert
(2 flocons) en 2023.

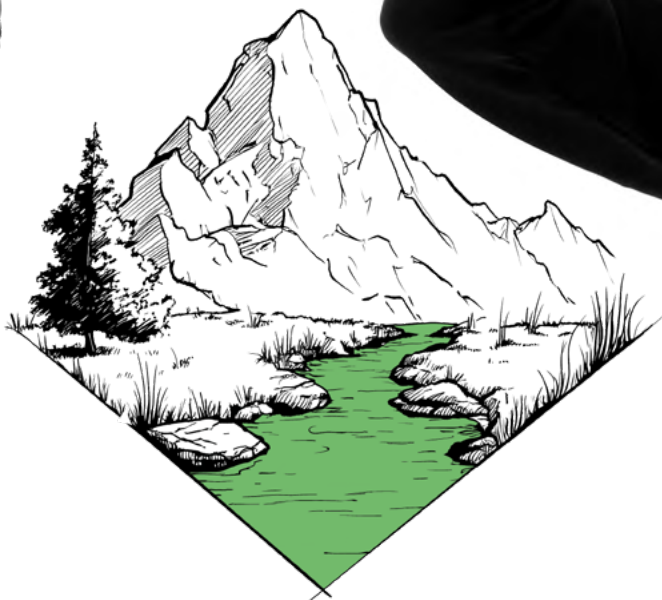


Combiné nordique - 4^e place en coupe du Monde 2024

LÉNA *Brocard*

PRÉSERVER L'EAU, ÇA COULE DE SOURCE !

“Elle glougloute, elle gargouille, elle ruisselle... l'eau est aux confluences de tous nos usages. Carburant essentiel du quotidien, elle est une ressource vulnérable, mais encore abondante dans le Vercors. Si facile d'accès, on en oublie presque sa valeur ! Face aux sécheresses récurrentes, on tente chaque jour de nouveaux records pour la consommer avec modération. Dans ce combat pour la planète, comme dans le sport de haut niveau, la persévérance est un atout. Parce que les petits ruisseaux font les grandes rivières, on croit à l'effort collectif !”



LE SAVIEZ-VOUS ?
Dans le Vercors,
80% de l'eau circule de manière
souterraine. Au fil des siècles,
les anciens ont conçu
de nombreux ouvrages durables
qui continuent de capter
l'eau pour l'acheminer
jusqu'à nos robinets.

“Dans nos
montagnes, on
“eau”ptimise”

PABLO *Ciner*

SECONDE MAIN, PREMIER CHOIX POUR LA PLANÈTE !

“Des vêtements à remplacer ? Et si on donnait plutôt que d'empiler ou de jeter ? Sur le territoire, on est champion de l'économie circulaire avec des poids lourds associatifs incontournables comme Les Chiffonniers, La Recyclerie, le Souka'malices... Dans ces repaires qui carburent à l'énergie solidaire, on peut offrir une seconde vie à nos vêtements et réduire l'impact écologique. En mettant notre petite pierre à l'édifice, on prend part à une conso antigaspi et plus responsable !”

LE SAVIEZ-VOUS ?
En France, 104 000 tonnes
d'articles de sport et de
loisirs deviennent chaque
année des déchets et la
plupart se retrouvent dans
les ordures ménagères ou les
bennes encombrants
(source ADEME).

*Ta combi
a encore du flow,
donne-la !*



J'Y VAIS !

- À Villard-de-Lans :
La Recyclerie (sous le centre aquatique)
et Les Chiffonniers (Ecosite du Vercors)
- À Autrans : Le Souka'malices



ROBIN *Galindo*



ON EST CHEZ EUX, ON SE FAIT DISCRETS !

“Le ski alpinisme ? C’est un choix de cœur pour sa proximité avec la pleine nature. Quand je suis à la maison, j’ouvre la porte et j’ai la chance d’accéder directement à mon terrain d’entraînement. Mais dans nos pratiques, il y a l’éternel dilemme entre performance et respect de la biodiversité. Du pic Saint-Michel au Moucherotte, en passant par la crête des Cros, on est chez eux ! Le tétras-lyre niche dans les précieuses zones de quiétude et les plantes protégées sont à deux pas de nos chaussures... Été comme hiver, sur les sentiers balisés, on peut tout observer sans nuire et en silence !”

*“Gravir des sommets sans
laisser de traces et préserver
la beauté naturelle
des montagnes”*



LE SAVIEZ-VOUS ?
L'ENS de la Molière-Sornin est le plus grand Espace naturel sensible de l'Isère (sur Engins, Autrans-Méaudre et Lans-en-Vercors). Depuis 2021, l'opération “Un bol d'air pour la Molière” permet de limiter la circulation automobile et d'encourager les moyens d'accès alternatifs.

HUGO *Laugier*

LA MONTAGNE, C'EST PAS UN PARC D'ATTRACTIONS !

“ Les skis sont de sortie, la poudreuse nous rend zinzin ! En backflip au-dessus d'un superbe champ de poudreuse ou un bon gros soleil en enduro, voilà de quoi faire vriller mes réseaux... Être relou, faire le clown, je kiffe, mais je garde toujours à l'esprit la sécurité pour la communauté jeune qui me suit. Pas question de partager un post sans warning. Été comme hiver, je reste attentif à montrer le balisage, les panneaux et les équipements qui vont bien. À pied, à ski, à vélo, à cheval... de la ViaVercors aux Hauts plateaux, tout est possible si on respecte chaque pratique ”



LE SAVIEZ-VOUS ?
Pour accompagner la bonne cohabitation
entre toutes les pratiques, qu'elles soient
récréatives ou économiques, le territoire
s'appuie sur la présence d'un écocarde
et d'un bike patrol*.

*patrouilleur VTT

“Ralentis,
respire,
profite !”

Ski géant - 3 médailles d'or

MÉLANIE *Debona*

UN P'TIT TRUC EN PLUS !

“ Quand je chausse les skis, je me sens guerrière ! Grâce au sport, je me suis émancipée. Et quand on a un p'tit truc en plus, intégrer un club bienveillant, ça tire vers le haut ! Être bien encadrés et logés à la même enseigne que les valides a toujours été la règle dans mon club. Dans le monde du sport, le chemin vers l'inclusion passe aussi par les écoles. Face aux élèves, on montre que tout est possible pour briser les barrières et déconstruire les préjugés. Y compris d'avoir porté la flamme olympique des JO de Paris 2024 !
L'une de mes plus grandes fiertés. ”



*“ Seul on
va vite,
ensemble
on va
plus loin ! ”*



LE SAVIEZ-VOUS ?
Les athlètes porteurs d'un handicap mental ne sont pas intégrés aux Jeux paralympiques. Leur inclusion aux futurs Jeux d'hiver 2030 est dans les mains des fédérations internationales, telle la Fédération internationale de ski (FIS).

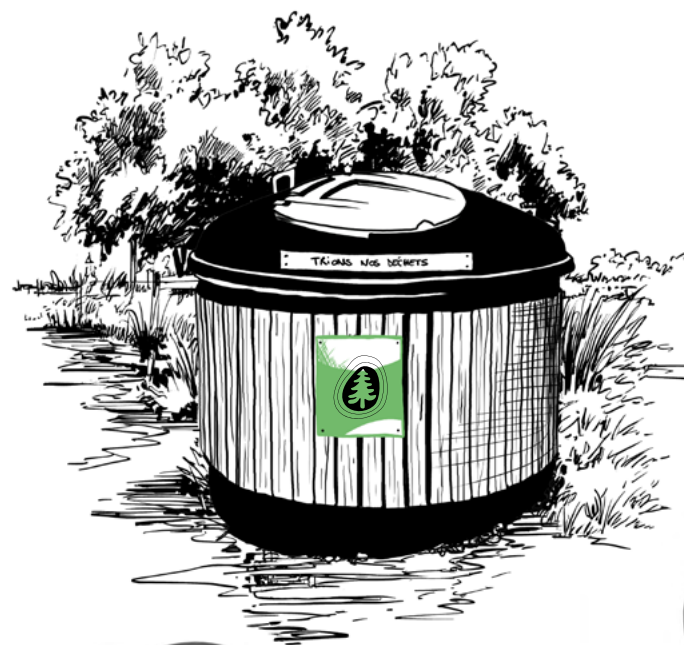
LOÏCIA & THEO Demougeot Lemercier



EMBALLÉS PAR LE TRI !

“Vert, jaune, noir... Pas besoin d’anti-sèches pour s’y retrouver. Dans ce ballet de couleurs, on sait tous que les moloks sont nos meilleurs amis pour le tri ! En montagne, les contraintes géographiques et touristiques pèsent lourd dans la gestion des déchets. Réduire leur volume (notamment par le compostage des biodéchets sur place), c’est diminuer les coûts de collecte, de transport et de traitement vers les centres situés en plaine. Un combo gagnant pour l’environnement avec moins d’émissions de CO₂ sur le territoire et des factures allégées !”

“Ta poubelle déborde, c’est pas elle le problème !”



LE SAVIEZ-VOUS ?
Chaque année, 10 000 tonnes de déchets sont traitées sur le territoire du Vercors, soit l’équivalent du poids de la tour Eiffel !



CHLOÉ *Chevalier*



NE RIEN LAISSER DERRIÈRE MOI !

“ Le soleil se lève, direction le col de l'Arc ! Rien ne doit gâcher cette belle sortie... Surtout pas des déchets croisés aux détours de sentiers. Quand je pars, je prends toujours un petit sac pour mes restes et ceux que je trouve. Ma règle d'or : ne rien laisser derrière moi ! Pour ça, j'adopte la gourde et le sandwich maison dans mon bento. Autre alternative sympa au sac plastique, le wrap, emballage alimentaire respirant en tissu naturel enduit de cire d'abeille. Parce que le plastique ne disparaît jamais, on le retrouve partout, y compris en montagne, transporté dans les airs par les pluies ”



LE SAVIEZ-VOUS ?
Depuis 20 ans, de nombreux acteurs de la montagne sont engagés aux côtés de Mountain Riders pour atteindre un objectif : zéro déchets sauvages en 2030 !



“La montagne est propre par nature, gardons-là comme ça !”

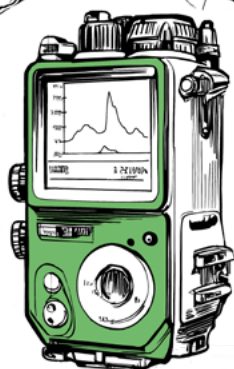
LUDOVIC *Guillot-Diat*

TOUS LES VOYANTS SONT AU VERT, **C'EST PARTI !**

“Mal dormi, la tête dans le brouillard ? Passe ton tour, les potes comprendront ! En milieu hostile, sors uniquement si tous les voyants sont au vert. Parole de freerider. Prépare bien ton itinéraire, informe un proche de ta sortie, checke le Bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BERA) et fais confiance à l'œil de lynx des pisteurs. Un coup de grêle début janvier, un redoux, une pluie verglaçante... l'état du manteau neigeux n'a pas de secrets pour eux. Et dans ton sac, la base en toutes saisons, c'est de quoi boire et manger, une couverture de survie, arva, pelle et sonde, un vêtement de rechange, un couteau, un briquet, un bout de corde. Avec ça, tu peux faire une attelle ou tirer un brancard. Besoin d'appeler les secours ? N'oublie pas que sur ton forfait figure toujours un numéro d'appel d'urgence. Prêt pour ton ride !”

Le freeride est un sport extrême réservé aux skieurs expérimentés mais chaque descente comporte des risques forts et demande une grande maîtrise du risque avalanches. N'hésitez pas à faire appel à des professionnels.

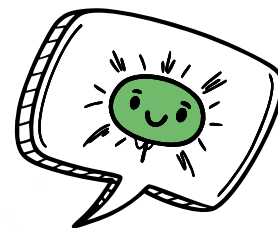
*“En montagne, ton équipement,
c'est ton assurance-vie”*



LE SAVIEZ-VOUS ?
En cas d'urgence en montagne,
on compose le 112, numéro d'appel
européen unique et le 114
(numéro national) pour
les personnes malentendantes.

Ski de fond - 11^e en coupe du monde

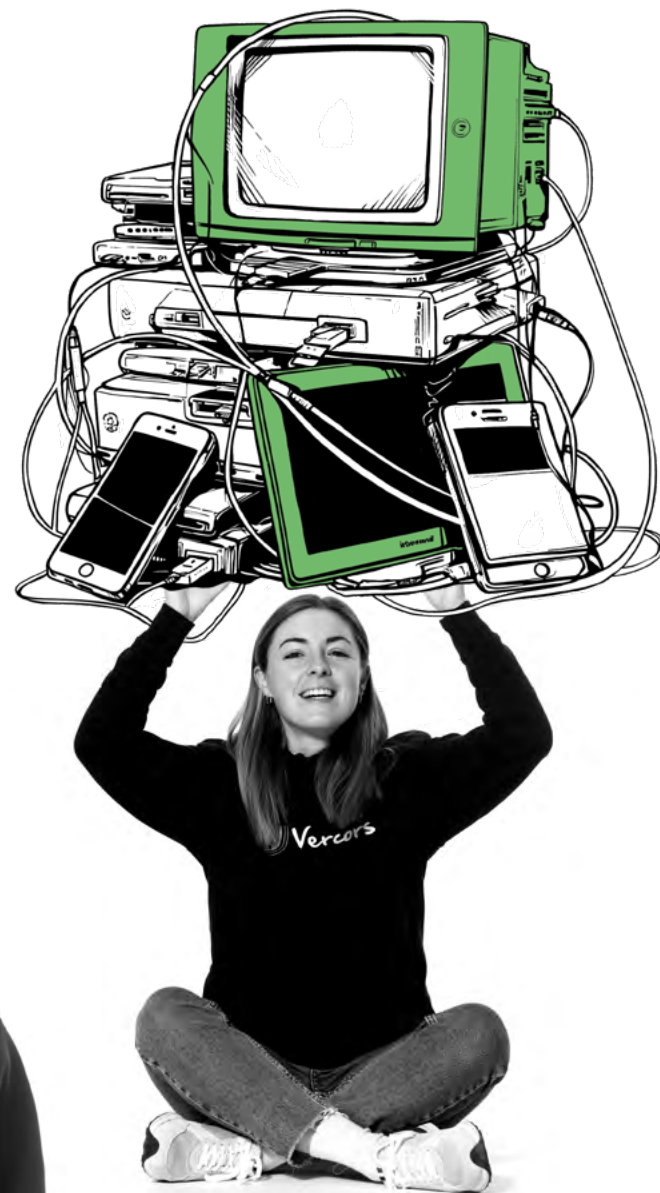
JULIETTE *Ducordeau*



DÉBRANCHE !

“Ça clignote partout ! Chargeurs, box internet, TV, ordinateurs, consoles... Ils sont en veille et pourtant, qu'est-ce qu'ils consomment comme énergie ! En silence, tout ce petit monde connecté fait trembler le compteur électrique. Alors si on débranchait tout pour consommer moins ? Avec la flambée des prix de l'énergie, on peut aussi jouer sur le mode éco de nos appareils ménagers, la plupart sont équipés de ce super pouvoir ! C'est plus long, mais c'est surtout moins d'eau, moins d'électricité et moins d'usure pour nos appareils. Allez, on zappe le programme intensif, on prend un bouquin et on se met en mode slow !”

*“Minimum d'énergie,
maximum d'impact !”*



LE SAVIEZ-VOUS ?
Les veilles de nos appareils représentent jusqu'à
10% de la consommation électrique d'un foyer !

LES OURS *de Villard*

JAMAIS SANS MON BUS !

“ En bus, on tient mieux la distance ! Du Vercors à Brest, Dunkerque, Nantes, ou Epinal, le match se fait déjà dans le transport. De nuit souvent d'ailleurs ! Avec trois minibus et des bus partenaires, les Ours ont depuis longtemps fait le choix du collectif ! Sur la feuille de route : une meilleure empreinte carbone, moins d'embouteillages et de fatigue pour les joueurs, moins de risques et plus de convivialité ! Quand on vit au cœur du Vercors, on veut prendre sa part dans l'évolution de pratiques sportives plus vertueuses. Toutes les initiatives sont bonnes à prendre, y compris, lorsque c'est possible, d'optimiser les trajets en programmant deux matchs sur un même week-end. Bougeons autrement, restons groupés ! ”

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le territoire est un modèle de mobilité partagé.
Covoiturage, autopartage, lignes régulières de bus...
le réseau d'infrastructures du Vercors
s'enrichit chaque année.

- La ViaVercors est la première voie douce en montagne !
Elle relie toutes les communes du plateau au fil
de 55 km de découverte touristique.
- 30 minutes de vélo ou de marche quotidienne,
c'est 30% de risques de maladie en moins !

*Le bus, c'est moins
de CO₂, plus d'O₂
pour tes performances !*

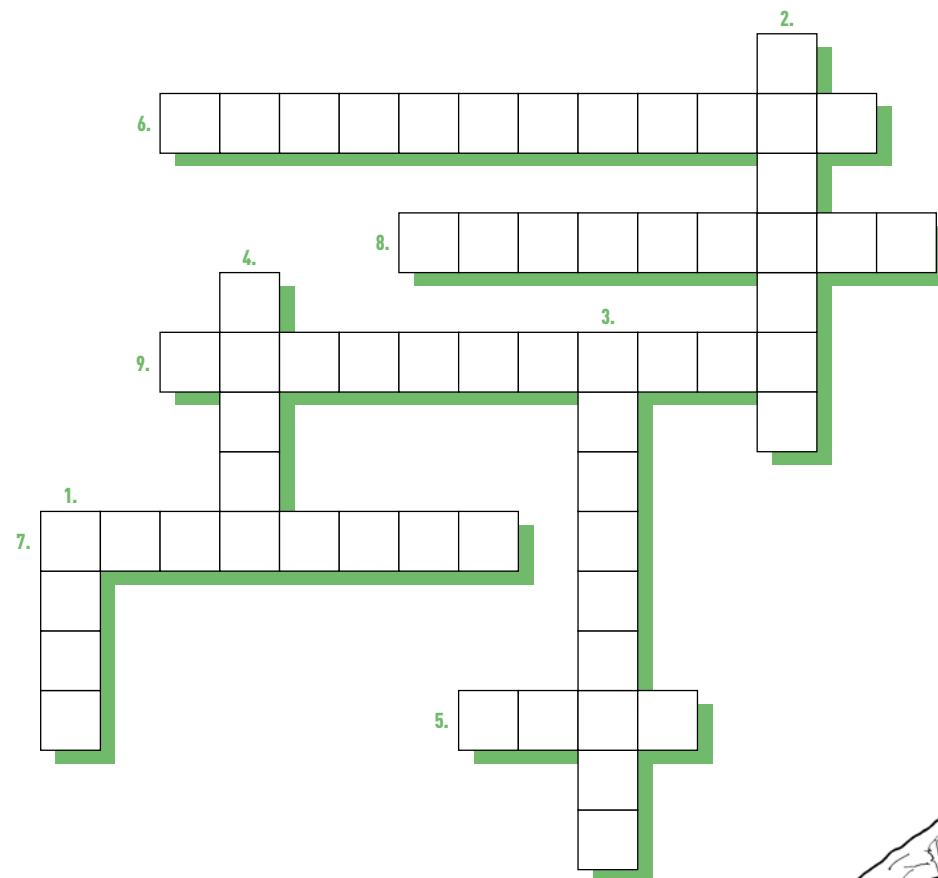


VERTICALE

1. Fromage AOP typique du Vercors, à pâte persillée.
Grandement apprécié par les athlètes du massif.
2. L'extinction de l'éclairage public nous permet de mieux
les observer. Elles subliment le ciel nocturne.
3. Petits cours d'eau qui serpentent
à travers le plateau du Vercors.
4. Conteneur de déchets enterré
qui facilite le tri sélectif dans le Vercors.

HORIZONTALE

5. Emballage alimentaire respirant,
en tissu naturel enduit de cire d'abeille.
6. Diversité des espèces vivantes (micro-organismes,
végétaux, animaux) présentes dans un milieu.
7. Mouvement acrobatique en ski consistant à se jeter en arrière.
Un classique qu'Hugo Laugier affectionne tout particulièrement.
8. Je suis le contraire de l'exclusion. Je rassemble,
j'accueille, j'ouvre les portes aux autres.
9. Une voiture, plusieurs passagers, un seul trajet !
Moins de pollution, plus de conversation





LE VERCORS PREND SOIN DE VOUS **PRENEZ SOIN DE LUI !**



LE VERCORS EN POCHE !

Découvrez l'application mobile développée par la Communauté de communes, pour faciliter votre séjour sur place.



À TÉLÉCHARGER

POUR NE RIEN MANQUER



Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC.
App Store® is registered trademark of Apple Inc.



Création graphique, illustrations et impression : Florian Pesce - **MAKISVRTS** • 06 10 26 13 04
Crédits photos : Nils Louna, Les Ours de Villard de Lans - Textes : Anne-Laure Biston