



# NOS MICRO-AVENTURES

# 2026



## MICRO-AVENTURES INDIVIDUELLES

### Grand Hôtel & Spa Uriage

Séjour bien-être..... p.6

Modalités de commande en ligne..... p.7

### Savatou

Vol biplace parapente St Hilaire du Touvet ..... p.8

Bulletin inscription et règlement..... p.9

## MICRO-AVENTURES EN GROUPE

Escapade en Haute Maurienne ..... p.12

Journée en Chartreuse et Oréade ..... p.15

Journée pêche et Aqualis à Aix les Bains ..... p.17



**BULLETIN INSCRIPTION**..... p.19

**INFOS PRATIQUES** ..... p.20



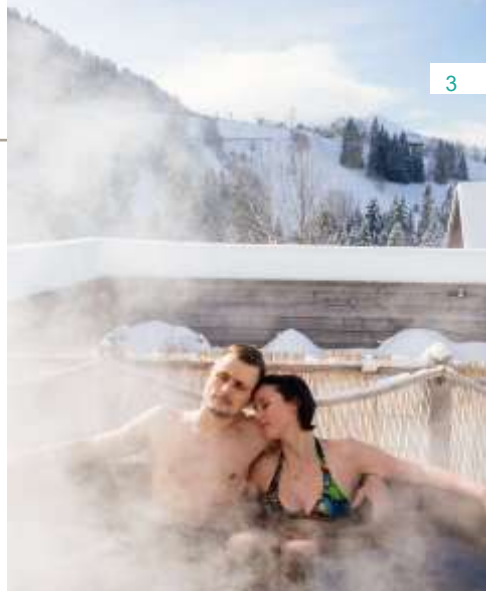


L'offre de micro-aventure 2026 du COS 38 a été conçue à partir des attentes exprimées par les adhérents lors du questionnaire diffusé en septembre. Vos retours ont mis en avant un besoin de souplesse, de proximité et une envie forte de bien-être: cette programmation en est le reflet.

Pour y répondre, le COS 38 propose cette année des **micro-aventures individuelles**, permettant de s'inscrire à la date de son choix. Détente au Grand Hôtel & Spa d'Uriage ou sensations fortes lors d'un vol biplace en parapente à St Hilaire du Touvet, chacun peut vivre son expérience.

L'offre 2026 comprend également des **micro-aventures en groupe** favorisant le partage et la convivialité: escapade en Haute Maurienne, journée en Chartreuse et aux Oréades ou journée pêche et détente à Aqualis à Aix les Bains.

A chacun sa micro-aventure.



# VOYAGEZ À VOTRE RYTHME

Nouveauté 2026 !

Le COS 38 vous propose une offre de micro-aventures individuelle adultes et familles pour une expérience personnalisée.

Vous pourrez ainsi choisir la date qui vous convient sur l'année.

Grand Hôtel & Spa Uriage ..... p.6

Vol biplace en parapente St Hilaire du Touvet ..... p.8

Bulletin inscription et règlement ..... p.9







MICRO-AVENTURE ADULTE

1 NUIT/2 JOURS  
**275.80€**  
2 ADULTES

## UNE OASIS DE DETENTE ET DE BIEN-ÊTRE !

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

38 URIAGE

BIEN-ÊTRE

Découvrez le séjour **bien-être, au Grand Hôtel & Spa Uriage** : une expérience unique dans un cadre d'exception, au cœur d'Uriage-les-Bains.

Plongez dans un univers de raffinement et de bien-être au cœur de la station thermale d'Uriage. L'hôtel 4 étoiles vous ouvre ses portes pour des séjours d'exception où détente, gastronomie et bien-être se rencontrent.

À seulement 15 minutes du centre de Grenoble, vous rejoignez une station thermale dont l'histoire résonne à travers les âges. Lové entre la majestueuse chaîne de Belledonne et les forêts de sapins de Chamrousse, vous respirez à pleins poumons l'air pur des montagnes.



### OFFRE SÉJOUR 1 NUIT/2 JOURS

Votre bon cadeau comprend :

- ♦ 1 nuit en chambre Mansarde avec petit déjeuner Gourmand servi au buffet,
- ♦ 1 dîner à La Table d'Uriage (menu 3 plats, hors boissons),
- ♦ 3 soins par personne au spa Thermal :
  - 1 modelage de 30 minutes,
  - 1 balnéothérapie de 12 minutes,
  - 1 enveloppement d'argile thermale de 20 minutes.
- ♦ 1 cadeau de bienvenue en chambre,
- ♦ Accès à l'espace bien-être de 15h à 23h le jour de l'arrivée et de 7h à 12h le jour du départ: piscine chauffée semi intérieure/extérieure, saunas, hammam, jacuzzi (uniquement en période estivale), espace relaxation.

*Offre sous forme de bon cadeau à utiliser sous 1 an après la date d'achat. Séjour sur réservation préalable auprès de l'hôtel, selon disponibilité hors nuitée du dimanche et lundi. Hors taxes de séjour. Pour adulte de 18 ans et +. Possibilité en option : surclassement de chambre. Suivant les [CGV](#) du Grand Hôtel & Spa Uriage. Offre non remboursable, non rétroactive et non cumulable avec toute autre offre en cours.*



## MODALITÉS DE COMMANDE DU BON CADEAU EN LIGNE

### Offre exclusive jusqu'au 27 mars 2026 !

Rendez-vous sur le lien de réservation [grand-hotel-uriage.secretbox.fr/sejour-bien-etre-cos-38.html](http://grand-hotel-uriage.secretbox.fr/sejour-bien-etre-cos-38.html) avec le code **CSEURIAGE2025**.

Commandez votre bon cadeau au tarif remisé. Les tarifs remisés sont indiqués dans le tableau ci-dessous.

Le **paiement** se fait en ligne.

Pour tout paiement par chèque-vacances ANCV, contactez l'hôtel par mail à [contact@grand-hotel-uriage.com](mailto:contact@grand-hotel-uriage.com) ou par téléphone au 04 76 89 10 80.

**Offre limitée à 1 bon cadeau** par adhérent valable une fois dans l'année civile (obligatoirement au nom et prénom de l'adhérent). Le bon cadeau est valable 1 an après la date d'achat.

L'offre s'applique à **l'adhérent et à un accompagnant** (de 18 ans et +), sur présentation de la carte adhérent COS 38 à la réservation et à l'arrivée du séjour.



## PARTICIPATION COS 38 SUR VOTRE ESPACE PERSO

L'adhérent doit faire sa demande sur son **espace perso** jusqu'au **30 avril 2026 inclus**.

Joindre le bon cadeau et le justificatif de paiement au nom et prénom de l'adhérent.

Participation COS 38 versée une seule fois par adhérent.

Offre bon cadeau	Tarifs remisés	Participation COS 38 de 40%	Tarifs après participation COS 38
Bon cadeau pour <b>2 adultes</b> 1 nuit/2 jours en chambre double/twin mansarde	455.80€ (au lieu de 624€)	<b>180.00€</b>	<b>275.80€</b>
Bon cadeau pour <b>1 adulte</b> 1 nuit/2 jours en chambre single mansarde	295.80€ (au lieu de 419€)	<b>120.00€</b>	<b>175.80€</b>

# Vol biplace en parapente

8

MICRO-AVENTURE FAMILLE, ADULTE

**PRÊT À VOUS ENVOLER ?**

GRÉSIVAUDAN

38 ST HILAIRE DU TOUVET

AVENTURE

A PARTIR DE  
**21€**  
LE VOL BIPLACE

## VOL BIPLACE PARAPENTE

Vivez une expérience unique en vol biplace à Saint-Hilaire-du-Touvet, survolez des paysages exceptionnels et découvrez des sensations inoubliables.



### 4 DIFFERENTS VOLS SONT PROPOSÉS:

**Vol Découverte** à partir de 12 ans (et +40 kg) **ou vol Kids** pour les -12 ans (et -40 kg) : vol accompagné en parapente, après 5 mn de préparation et un petit briefing décollage en douceur pour contempler un superbe panorama sur les Alpes (Chartreuse, Belledonne, Mt Blanc). Vol de 700 m de dénivelé et d'une durée de 10 à 15 mn (en fonction de la météo).

**Vol Sensation** à partir de 12 ans (et +40 kg): pour s'initier aux bases du pilotage ou réaliser un petit peu de voltige. Durée : 20 min (en fonction de la météo)

**Vol Biplace Performance (30-45 mn) à partir de 14 ans** : vol biplace de durée pour découvrir le Plateau des Petites Roches. L'objectif sera de se balader et de réaliser un vol de distance (s'échapper à plusieurs km du site) et ainsi connaître les possibilités extraordinaires du parapente.

Vols	Tarifs	Participation COS 38	Tarifs après participation COS 38
Kids	71€	<b>50€</b>	<b>21€</b>
Découverte	80€	<b>50€</b>	<b>30€</b>
Sensation	98€	<b>50€</b>	<b>48€</b>
Performance	160€	<b>50€</b>	<b>110€</b>

### PRESTATIONS INCLUSES

- ♦ Vol biplace encadré par des moniteurs professionnels
- ♦ Assurance sur l'activité, la logistique sur place

*Prévoir une paire de baskets qui tient bien aux pieds et coupe-vent. Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite. Les vols restent sous réserve d'un même créneau pour les familles.*

Voyage organisé sans assurance (frais d'annulation sur [CGV](#)).





# Vol biplace en parapente

## BULLETIN INSCRIPTION - VOL BIPLACE PARAPENTE

**Date limite d'inscription : le 27 mars 2026 (date de réception au COS 38)**

Ce bulletin d'inscription doit être envoyé au COS 38 avec les pièces nécessaires (voir p.20) et le règlement par chèque bancaire à l'ordre de Savatou ou chèque-vacances papier. Aucune demande sur l'espace perso ou par mail acceptée. Seuls les adhérents, conjoint de l'adhérent et enfant de l'adhérent et du conjoint jusqu'à 22 ans peuvent s'inscrire. Un seul vol possible par personne. **L'adhérent recevra une confirmation nominative de Savatou par mail** au mois d'avril 2026 avec le numéro du prestataire pour réserver son créneau en 2026.

### L'adhérent

Nom et prénom de l'adhérent : .....

Téléphone portable (obligatoire) : \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_

E-mail (obligatoire) : .....@.....

Collectivité : ..... ☐ Correspondant

### Les participants (tableau à remplir obligatoirement)

Nom	Prénom	Age	Poids	Type de vol			
				1 choix possible par personne			
				Kids	Découverte	Sensation	Performance
				21€/pers	30€/pers	48€/pers	110€/pers
TOTAL DU SOLDE				€			

### Le règlement (obligatoire)

Vous devrez joindre le règlement du solde avec votre bulletin d'inscription par chèque bancaire à l'ordre de Savatou ou chèque-vacances papier.

Par ex. : 1 vol kids (21€) + 1 vol découverte (30€) = règlement de 51€.

# VOYAGEZ EN GROUPE

Voyager ensemble, c'est partager bien plus qu'une destination.

Le COS 38 vous propose 3 destinations de micro-aventures groupes adultes et familles pour une expérience enrichissante.

Escapade en Haute Maurienne ..... p.12

Journée en Chartreuse et Oréade ..... p.15

Journée pêche et Aqualis à Aix les Bains ..... p.17

Bulletin inscription ..... p.19







# Escapade en Haute Maurienne

12

MICRO-AVENTURE FAMILLE, ADULTE

## ESCAPADE EN HAUTE MAURIENNE

HAUTE MAURIENNE VANOISE

73 AUSSOIS

CULTURE

2 JOURS/1 NUIT  
A PARTIR DE

**143€**

PAR PERSONNE

### WEEKEND : DU SAMEDI 13 AU DIMANCHE 14 JUIN 2026

Entre le Parc national de la Vanoise et l'Italie, la destination Haute Maurienne Vanoise est un concentré des richesses alpines. Une nature préservée, des sommets à plus de 3 000 mètres, six stations de montagne, des technologies de pointes, un très riche patrimoine architectural...

Dominant la vallée de l'Arc sur deux kilomètres en amont de Modane, le contrefort rocheux de l'Esseillon est une muraille naturelle d'une centaine de mètres de hauteur qui barre l'accès à la vallée de la Haute-Maurienne, entre la Savoie et Turin. La Barrière de l'Esseillon, construite par les Sardes entre 1817 et 1833 pour protéger le Piémont des invasions françaises, comprend à l'origine cinq forts qui portent les prénoms des enfants de la Maison Royale de Savoie.

### JOUR 1 : SAMEDI 13 JUIN 2026

Arrivée par vos propres moyens vers 11 heures : rendez-vous au village vacances club **Flours et Neige** à Aussois, labellisée station « Famille Plus » et située en Haute Maurienne Vanoise.

Situé au cœur du traditionnel village savoyard d'Aussois et fraîchement rénové en 2020, le village vacances club **Flours et Neige** vous offre différentes formules de séjour (couple, familial, entre amis ou single) dans l'une des **43 chambres tout confort et modernes**.

Il dispose d'une piscine couverte et chauffée à l'énergie solaire avec vue sur l'extérieur.

**Pot de bienvenue avec informations sur votre séjour.**

Déjeuner au village vacances.







# Escapade en Haute Maurienne



Après-midi libre. Profitez des équipements du village vacances. Installation dans vos chambres (chambres disponibles à partir de 17 heures).

Vers 19h : **dîner** au village vacances (possibilité d'un repas savoyard). **À la nuit tombée, visite guidée à la lanterne du Fort Victor-Emmanuel (durée : 1h30).**

Rendez-vous sur place avec votre guide. Surnommé « **Fort Principal** » ou « **Fort du Point-du-Jour** », le **Fort Victor-Emmanuel** est

*l'ouvrage le plus imposant du dispositif des forts de l'Esseillon. Érigé sur un promontoire rocheux, il se compose de huit bâtiments alignés, protégés naturellement par des falaises à l'est et accessible via un pont-levis, garantissant ainsi une défense optimale et une intégration harmonieuse dans le paysage alpin de la Maurienne.*

**Infos pratiques : nombreuses marches, prévoir des chaussures adaptées.** Nuit au village vacances club.

## JOUR 2 : DIMANCHE 14 JUIN 2026

Petit-déjeuner, libération des chambres à 10 h (dépôt des bagages à la bagagerie).

Vers 9 heures, rendez-vous à la **Redoute Marie-Thérèse** pour une visite guidée. Matinée de visites (durée : 3 heures).

*Située à Avrieux et se trouvant sur la rive gauche de la rivière Arc, la Redoute Marie-Thérèse, cinquième du dispositif des forts de l'Esseillon, domine fièrement le territoire. Son architecture en fer à cheval, inspirée des châteaux médiévaux, évoque l'esprit des forteresses défensives qui, jadis, servaient d'avant-poste pour surveiller et contrôler l'itinéraire transalpin reliant la France au Piémont via le Mont-Cenis.*

Visite guidée de l'église **Saint Thomas Becket** d'Avrieux.

**Joyau baroque** de la vallée de la Maurienne, l'église d'Avrieux est une étape incontournable pour les visiteurs sur la route du Mont-Cenis. L'édifice regorge de trésors et d'exubérance : nuées d'angelots sculptés et peints, retables dorés à la feuille d'or, décor en trompe-l'oeil : l'ensemble raconte l'histoire passée d'une communauté villageoise dont la foi est perceptible.

Retour au village vacances club pour le **déjeuner**. Après-midi libre. Fin des services.





# Escapade en Haute Maurienne



## TARIFS

Tarifs par personne base 10-19 participants	Tarifs publics	Participation COS 38 de 40%	Tarifs après participation COS 38
Adulte (12 ans et +) 2 personne par chambre	238€	95€	143€
Enfant -12 ans partageant la chambre d'un adulte 2 personnes par chambre	197€	78€	119€
Supplément chambre individuelle	+24€	-	+24€

## PRESTATIONS INCLUSES

- ♦ L'hébergement au village vacances « Fleurs et Neige » en formule pension complète, du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 2 (linge de toilette compris), le ménage en fin de séjour,
- ♦ Les boissons (vin) aux repas et café/thé aux déjeuners,
- ♦ Le pot de bienvenue,
- ♦ Les visites mentionnées avec guide francophone,
- ♦ Les e-carnets de voyage.

## PRESTATIONS NON INCLUSES

- ♦ Le transport aller/retour
- ♦ Les boissons non mentionnées,
- ♦ Les dépenses à caractère personnel,
- ♦ L'accompagnement,
- ♦ Toutes prestations non mentionnées dans « notre tarif comprend »,
- ♦ L'assurance assistance /rapatriement, l'assurance annulation.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- ♦ Solde inférieur ou égal à 150 euros : un seul règlement encaissé à la confirmation en avril par chèque, virement ou chèque-vacances.
- ♦ Solde supérieur à 150 euros : deux règlements (acompte encaissé au mois d'avril et solde encaissé au mois de mai 2026) par chèque, virement ou chèque-vacances.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- ♦ Pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport valide,
- ♦ Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite,
- ♦ Préciser les allergies alimentaires à l'inscription,
- ♦ Voyage organisé sans assurance (frais d'annulation sur [CGV](#)).



# Journée en Chartreuse

15

MICRO-AVENTURE ADULTE

JOURNÉE À

**96€**

PAR PERSONNE

## JOURNÉE EN CHARTREUSE ET ORÉADE

AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

38 ST-PIERRE-DE-CHARTREUSE

DÉTENTE

La **Chartreuse est verte et rafraîchissante** ! De par son altitude et ses forêts qui en couvrent une grande partie, mais aussi ses cascades (dont celle, célèbre, du Cirque de Saint-Même), ses rivières et la proximité immédiate des lacs de Paladru **et d'Aiguebelette**.

**JOURNÉE : DIMANCHE 14 JUIN 2026 OU DIMANCHE 21 JUIN 2026**

*Les participants seront positionnés sur une des 2 dates. Assurez-vous de vos disponibilités.*



RDV par vos propres moyens à 9h au Monastère de la Grande Chartreuse à Saint-Pierre-de-Chartreuse. **Activité sylvothérapie ou bain de forêt** accompagné d'une sylvothérapeute agréée (durée : 3 heures).

**Le parcours présente un petit dénivelé de 200m et une longueur de 3km A/R. Il n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.**

*Cette marche emprunte un parcours facilement accessible, ponctué de multiples lieux d'arrêts expérientiels. Découvrez les arbres autrement, dans ce qu'ils ont de plus noble et de plus profond et surtout leurs bienfaits sur notre humeur, notre sommeil, notre stress et notre vitalité. Vivez une expérience intemporelle de profond lâcher-prise et de mieux-être par le contact et la présence éveillée auprès des arbres. Immergez-vous dans l'ambiance de la forêt en étant pleinement dans l'instant présent, en ralentissant votre rythme et en ouvrant tout grands vos 5 sens : respirer l'air pur, contempler la beauté de la Nature, écouter les bruits et le silence de la forêt, humer les*

*odeurs humides, ressentir la forêt avec son corps et avec son cœur...*

**Déjeuner au restaurant Oréade à base de produits frais de saison.**

**Après-midi détente à l'Oréade Balnéo (non privatisé).**

*Prenez-en plein la vue avec une balnéo en plein air qui donne sur Chamechaude et le Grand Som. C'est une invitation toute l'année quelque soit la météo à la contemplation dans un cadre d'exception, le massif de Chartreuse. Profitez des 8 bains rafraichissants, tièdes ou chauds, d'un sauna chauffé au feu de bois et d'un sauna panoramique, d'une jolie yourte pour vous reposer.*

**Attention : aucun soin à l'Oréade possible le dimanche.**





# Journée en Chartreuse



## TARIFS

Tarif par personne base 10 participants	Tarif public	Participation COS 38 de 40%	Tarif après participation COS 38
Adulte (18 ans et +)	160€	<b>64€</b>	<b>96€</b>

## PRESTATIONS INCLUSES

- ♦ L'activité sylvothérapie encadrée par un professionnel agréé
- ♦ Déjeuner au restaurant Oréade (déjeuner + entrée)
- ♦ L'assistance téléphonique Carnet des Alpes pour le bon déroulement de votre journée.

## PRESTATIONS NON INCLUSES

- ♦ Le transport aller/retour,
- ♦ Les boissons au repas,
- ♦ L'accompagnement,
- ♦ L'assurance assistance /rapatriement, l'assurance annulation.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- ♦ 1 seul paiement par chèque, virement ou chèque-vacances à la confirmation.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- ♦ Pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport valide,
- ♦ Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite,
- ♦ Voyage organisé sans assurance : CGV : <https://www.carnetdesalpes.com/cgv/>,
- ♦ Préciser les allergies alimentaires lors de l'inscription.







# Journée pêche et Aqualis

17

MICRO-AVENTURE FAMILLE

## JOURNÉE PÊCHE ET AQUALIS

SAVOIE

73 AIX-LES-BAINS

DÉCOUVERTE

JOURNÉE À  
**105€**  
PAR PERSONNE

**JOURNÉE : SAMEDI 6 JUIN 2026 OU SAMEDI 13 JUIN 2026**

*Les participants seront positionnés sur une des 2 dates. Assurez-vous de vos disponibilités.*



Arrivée par vos propres moyens à Aix les Bains.

A bord du bateau ponton « Léonard » pour 4 personnes minimum, vous **partez pêcher à la demi-journée** dans un esprit convivial et pédagogique. Prenez le large pour un moment unique sur le lac du Bourget en compagnie d'un guide fin connaisseur des eaux et partez à la découverte des brochets, lavarets, ombles chevaliers et perches. Joaquim saura vous guider pour manier au mieux votre canne et ne pas vous laissez surprendre par le poisson qui mord à l'hameçon ! Savoir et expérience agrémenteront cette sortie durant laquelle vous pourrez observer le professionnel qui

vous accompagne et qui vous délivrera quelques astuces et techniques pour ne pas rentrer bredouille. Activité sous réserve des conditions météo (il ne faut pas trop de vent et pas d'orage).

### Déjeuner pique-nique.

L'après-midi vous visiterez librement **Aqualis**, un centre d'interprétation d'un nouveau genre : les enfants pourront s'amuser avec des espaces ludiques : glisser leur tête à l'intérieur de cubes, toucher des objets typiques utilisés pour la pêche, découvrir des fossiles d'animaux marins... ils seront également subjugués par la vidéo immersive : assis sur un rondin de bois, tous leurs sens seront en éveil au milieu de cette nature. Un univers culturel ludique et interactif où petits et grands en prendront plein la vue !

Aqualis se veut un espace muséographique d'un genre nouveau, accessible à tous, qui suscite de manière interactive et ludique le questionnement tout en apportant des éléments de réponse.

*L'ordre des visites sera inversé pour le 2e groupe de 4 personnes. Fin des services.*



# Journée pêche et Aqualis

18

## TARIFS

Tarif par personne base 4 participants minimum par bateau	Tarif public	Participation COS 38 de 40%	Tarif après participation COS 38
Adulte et enfant à partir de 8 ans	175€	70€	105€

## PRESTATIONS INCLUSES

- ♦ L'initiation pêche comprenant le matériel et l'encadrement pour 4 personnes minimum,
- ♦ Le déjeuner pique-nique,
- ♦ L'entrée à Aqualis,
- ♦ L'assistance téléphonique Carnet des Alpes pour le bon déroulement de votre journée.

## PRESTATIONS NON INCLUSES

- ♦ Le transport aller/retour,
- ♦ Les dépenses à caractère personnel,
- ♦ L'accompagnement,
- ♦ Toutes prestations non mentionnées dans « notre tarif comprend »,
- ♦ L'assurance assistance /rapatriement, l'assurance annulation.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- ♦ Solde inférieur ou égal à 150 euros : un seul règlement encaissé à la confirmation en avril par chèque, virement ou chèque-vacances.
- ♦ Solde supérieur à 150 euros : deux règlements (acompte encaissé au mois d'avril et solde encaissé au mois de mai 2026) par chèque, virement ou chèque-vacances.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- ♦ Pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport valide,
- ♦ Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite,
- ♦ Voyage organisé sans assurance,
- ♦ CGV : <https://www.carnetdesalpes.com/cgv/>,
- ♦ Préciser les allergies alimentaires lors de l'inscription.



## BULLETIN INSCRIPTION - MICRO-AVENTURES EN GROUPE

**Date limite d'inscription : le 27 mars 2026 (date de réception au COS 38)**

*Ce bulletin d'inscription doit être envoyé au COS 38 - 416 rue des universités - CS 70098 - 38402 St Martin d'Hères cedex avec toutes les pièces demandées en page 20 de la brochure. Si vous êtes deux adhérents, vous devez remplir une demande chacun.*

*Toute inscription vous engage : annulation dans les conditions des CGV.*

*Brochure consultable sur [www.cos38.com](http://www.cos38.com) / Vacances / Nos micro aventures.*

### Choix de la micro-aventure 2026

- ☐ Escapade en Haute Maurienne
- ☐ Journée en Chartreuse et Oréade
- ☐ Journée pêche et Aqualis à Aix-les-Bains

### L'adhérent

Nom et prénom de l'adhérent : .....

Téléphone portable (obligatoire) : \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_

E-mail (obligatoire) : .....@.....

Collectivité : ..... ☐ Correspondant(e) COS

### Le(s) participant(s)

Nom Prénom (Adhérent) : ..... Date de naissance \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Nom Prénom : ..... Date de naissance \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Nom Prénom : ..... Date de naissance \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Nom Prénom : ..... Date de naissance \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

### Escapade en haute Maurienne: type de chambre

- ☐ Double (1 grand lit) ☐ Twin (2 lits séparés) ☐ Individuelle (sous réserve : +24€)
- ☐ Je souhaite partager avec un autre adhérent : .....

**Les allergies alimentaires (pas de régime alimentaire) :** .....

**Le co-voiturage** ☐ Je donne mon accord pour que mon e-mail soit utilisé pour diffusion à l'ensemble des participants en vue d'un co-voiturage pour la micro-aventure Escapade en Haute Maurienne, journée en Chartreuse et journée pêche.



## La participation du COS 38

Pour vous permettre de découvrir nos micro-aventures et de vous évader, le COS 38 vous accorde une **participation de 40%** pour vous, votre conjoint et vos enfants jusqu'à 22 ans (cf conditions) suivant le tarif public de votre séjour.

Une **participation de 50€** est appliquée pour le vol biplace parapente.

Le prix public s'applique aux autres participants et aux enfants de plus de 18 ans non scolarisés.

**Adhérents retraités** : participation du COS 38 de 20% du prix public.

**Participation supplémentaire de 50€ pour les correspondants COS 38** : une participation pour le correspondant valable une fois dans l'année civile.

## Les pièces justificatives des enfants

Joindre des pièces justificatives ci-dessous pour les enfants de l'adhérent et pour les enfants du conjoint.

### Enfant de l'adhérent

- Livret de famille de l'enfant
- Certificat de scolarité ou d'apprentissage

### Enfant du conjoint de l'adhérent

- Livret de famille de l'enfant
- Avis d'imposition de l'adhérent et du conjoint à la même adresse
- Certificat de scolarité ou d'apprentissage (pour les enfants de 18 à 22 ans).

## Annulation

Pour chaque séjour, le COS 38 a décidé de ne pas inclure l'assurance multirisque. Vous trouverez toutes les conditions générales de vente de votre séjour dans leur descriptif.

Des frais d'annulation seront appliqués pour toute annulation après la date limite des inscriptions. Tout séjour interrompu ou abrégé, ou toute prestation non consommée du fait du passager, pour quelque raison que ce soit, ne donne lieu à aucun remboursement, même en cas de rapatriement.

## Contact COS 38



Toutes les questions relatives à l'inscription, à la sélection des participants, aux tarifs appliqués, aux modalités d'inscription, aux courriers, aux règlements, aux annulations :

**COS 38:** Sandrine GONZALEZ



sejour@cos38.com



04 76 09 22 57



416 rue des Universités - CS 70098 - 38402 St Martin d'Hères cedex





## Micro-aventures EN GROUPE

JOURNÉE PÊCHE

JOURNÉE EN CHARTREUSE

ESCAPADE EN HAUTE MAURIENNE

Votre demande d'inscription doit être enregistrée sur votre [espace perso](#) ou par mail à [sejour@cos38.com](mailto:sejour@cos38.com) ou par courrier postal au plus tard **le 27 mars 2026** au COS 38 (date de réception). Joindre les pièces justificatives des enfants (cf page 20).

### Après votre demande d'inscription

**La sélection** : les places des participants sont limitées. Le COS 38 a instauré des critères de sélection dans le cas où le nombre de demandes d'inscription dépasserait le nombre de places disponibles. Ces critères sont :

1. Le respect de la date limite d'inscription,
2. Priorité à l'adhérent qui s'inscrit seul, avec son conjoint ou avec un autre adhérent pour nos micro-aventures,
3. Priorité à l'adhérent qui s'inscrit avec ses enfants et/ou ceux de son conjoint de 3 à 22 ans scolarisés (date de départ définissant l'âge de l'enfant) pour nos micro-aventures en famille.
4. Toute inscription avec une personne dont le prix adhérent ne s'applique pas ne sera pas prioritaire.

**L'inscription** : après la date limite des inscriptions, votre demande vous engage définitivement.

**La confirmation** : si votre inscription est sélectionnée, une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail au plus tard **le 15 avril 2026**.

- Votre **confirmation** vous sera envoyée **par mail**. Votre règlement sera détaillé et à régler suivant les modalités ci-dessous.
- Entre 7 à 10 jours avant le départ, vous recevrez votre carnet de voyage et votre convocation par mail.

### Le règlement après confirmation

- **Journée en Chartreuse et Oréade**  
Un seul règlement par chèque à l'ordre de Carnet des Alpes, virement ou chèque-vacances.
- **Escapade en Haute Maurienne / Journée pêche et Aqualis**
  - Solde inférieur ou égal à 150 euros : un seul règlement par chèque à l'ordre du prestataire, virement ou chèque-vacances à la confirmation par mail en avril 2026.
  - Solde supérieur à 150 euros : possibilité de deux règlements par chèque à l'ordre du prestataire, virement ou chèque-vacances à la confirmation par mail en avril 2026 (acompte au mois d'avril et solde au mois de mai).

Le COS 38 effectuera si besoin une relance de paiement et se réservera le droit d'annuler l'inscription de l'adhérent et d'appliquer les frais liés aux CGV du prestataire (cf descriptif du séjour).



## Nos prestataires

### Savatou



Depuis plus de 30 ans, dans un esprit d'éducation populaire, **SAVATOU** veut incarner un autre modèle social et économique qui repose sur l'échange, la solidarité et la mutualisation entre ses membres, ainsi que l'engagement personnel et collectif sur ces valeurs qui leurs sont propres.

**Micro-aventures : Escapade en Haute Maurienne, Vol biplace parapente**

**Contact Escapade en Haute Maurienne :** Valérie MOLVEAU ✉ [isere2@savatou.fr](mailto:isere2@savatou.fr)

**Contact Vol biplace parapente :** Joanne FOUCAUT ✉ [joanne@savatou.fr](mailto:joanne@savatou.fr)

📍 1113 rue des Universités - 38610 Gières 📞 04 76 71 15 15

### Carnet des Alpes



L'agence **Carnet des Alpes** est la marque commerciale de la société Jaipour Organisation, créée en 2006, elle est issue de nombreux voyages, découvertes, mais surtout d'une grande passion pour la nature.

**Micro-aventures : journée pêche et Aqualis, journée en Chartreuse et Oréade**

**Contact :** Nathalie ROUDEIX ✉ [production@carnetdesalpes.com](mailto:production@carnetdesalpes.com) 📞 04 58 14 11 68

📍 Jaipour Organisation - Matthieu DECHAMPS - 10 allée des primevères - 38130 Echirolles

### Grand Hôtel & Spa Uriage



Hôtel 4 étoiles Proche de Grenoble en Isère.

À seulement 15 minutes du centre de Grenoble, vous rejoignez une station thermale dont l'histoire résonne à travers les âges. Lové entre la majestueuse chaîne de Belledonne et les forêts de sapins de Chamrousse, vous respirez à pleins poumons l'air pur des montagnes.

**Micro-aventure : séjour bien-être**

✉ [contact@grand-hotel-uriage.com](mailto:contact@grand-hotel-uriage.com) 📞 04 76 89 10 80

🔗 [grand-hotel-uriage.secretbox.fr/sejour-bien-etre-cos-38.html](http://grand-hotel-uriage.secretbox.fr/sejour-bien-etre-cos-38.html)





## **Comité des Oeuvres Sociales de l'Isère**

416 rue des universités - CS 70098  
38402 ST MARTIN D'HÈRES CEDEX

### **Le COS 38 vous accueille...**

du lundi au jeudi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h  
le vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

### **Contactez-nous...**

Lundi, mardi, jeudi : de 9h à 12h et de 13h30 à 16h  
Tél. : 04 76 09 22 57

Courriel : [secretariat@cos38.com](mailto:secretariat@cos38.com)

Site : [www.cos38.com](http://www.cos38.com)

Extranet pour nos correspondants :  
<http://extranet.cos38.com>

Espace perso pour nos adhérents :  
<https://www.cos38.com/espace-perso.htm>

Crédits photos : Page 1 : 2025-07-30 Oreade-It, Photo-Alain-Douc, BD-8894, shutterstock\_2414956901, LPERRON-Oreade-signees-bas / Page 2 : Grand hôtel Uriage, shutterstock\_1814838032 / Page 3 : oreade-spa-chartreuse-tourisme-les-conteurs-45 / Bandeau page 2-3 : shutterstock\_2414956901 / Pages 4-5 : Guillaume Labergerie - yoga / Bandeau Pages 6-7 : Grand hôtel Uriage / Bandeau pages 8-9 : shutterstock\_2414956901, shutterstock\_2388128559 / Page 10-11 : ©MOCEAN.FR / Bandeau pages 12-14 : village vacances club fleurs et neige à aussois2 / Page 12 : shutterstock\_1415564756 / Page 13 : l'hôtel Fleurs & Neige piscine fontaine, Vue\_village\_vacances169375218525 / Bandeau Pages 15-16 : pierre-oreade-3-Copier-600x386 / Page 15 : © SYLV'ÊTRE / Page 16 : Oreade-LPERRON3-12 / Page 17-18 : shutterstock\_1814838032 / Page 19 : ©MOCEAN.FR / Page 24 : Grand Hôtel Uriage

Création : [www.julien-carles.com](http://www.julien-carles.com)

Réalisation : COS 38 (Fannie Dupé & Sandrine Gonzalez)