



NOS MICRO-AVENTURES 2021



L'ARDÈCHE

RANDO & HANDICAP  p.4
23 au 27 juin 2021

BIVOUAC & RANDONNÉE AVEC UN ÂNE p.10
26 au 29 août 2021

AVENTURE NORDIQUE & BIVOUAC p.14
29 au 30 janvier 2022

RAQUETTES & CHIEN DE TRAÎNEAU p.18
22 au 23 janvier 2022

LE CHEMIN DE STEVENSON p.22
4 au 11 septembre 2021

ST JACQUES DE COMPOSTELLE p.26
25 septembre au 1er octobre 2021



LE VERCORS ET LA CHARTREUSE

SURVIE & NUIT DANS LES ARBRES p.30
Du 18 au 19 septembre 2021

BIVOUAC & RANDONNÉE AVEC UN ÂNE p.34
Du 26 au 27 juin 2021

RANDO-MÉDITATION & YOGA TIBÉTAÎN p.38
2 au 3 octobre 2021



L'ALLIER ET LES VOSGES

CANOË & INITIATION À LA VIE SAUVAGE p.42
17 au 19 septembre 2021

WEEKEND TRAPPEUR EN PETITE FINLANDE FRANÇAISE p.46
10 au 12 septembre 2021

INFOS PRATIQUES p.50

BULLETINS INSCRIPTION p.54

Cette période pandémique - aussi longue et difficile soit-elle - est une occasion supplémentaire pour que le COS 38 mette à profit sa capacité d'innovation en matière de proposition de loisirs!

Nos préoccupations écologiques, notre implication territoriale, nos valeurs éthiques et solidaires, ont été les bases des réflexions menées autour de la conception de nouvelles thématiques, censées compléter de façon pérenne notre offre de séjours actuels.

Dès lors, nous sommes heureux de vous présenter nos différents programmes de "**micro-aventure**", nouveau concept d'aventure de proximité, mêlant **expériences** de pleine nature et **exploration de soi**, s'adressant aux familles ou aux adultes uniquement, selon une durée de séjours allant du weekend jusqu'à la semaine.

Le territoire français est évidemment privilégié, notamment dans nos alpes iséroises qui restent un terrain de jeu fabuleux. Mais pas seulement... puisque nous poussons nos aventures sur le plateau ardéchois, sur les rives de l'Allier, dans les Vosges... ou sur des sentiers transrégionaux comme le Chemin de St Jacques de Compostelle et de Stevenson.

Destinés au plus grand nombre, ces séjours explorent des **concepts singuliers** comme celui de la "survie", de la "rando-yoga", du trek en autonomie, de la navigation en eaux vives, du "premier bivouac"... ou de l'itinérance en chien de traîneau.

Nous espérons que ces **nouvelles expériences** sauront vous divertir et viendront rompre la morosité de la crise sanitaire actuelle !





RANDO & HANDICAP, L'ARDÈCHE EN JOËLETTE

Séjour de randonnées dédié aux groupes accompagnés de personnes en situation de handicap et/ou aux familles. Les ânes, de vrais compagnons de randonnées, nous apportent leur aide pour le portage du matériel ainsi qu'une aide à la traction des joëlettes grâce au système "Ero" dans les montées.



A destination des personnes à mobilité réduite



Adulte et enfant à partir de 8 ans



Randonnée en joëlette avec des ânes



A partir de 178 €



5 jours et 4 nuits



Gîte et tipi (capacité 4 à 6 pers.)

Descriptif séjour

Jour 1 : 23 juin Ferme de Pré Lafont (Burzet)

Rendez-vous le 1er jour à la ferme de Pré Lafont à 17h, au col de la Barricaude sur la commune de Burzet (mais plus proche des villages de Sainte Eulalie et Sagnes et Goudoulet). Accueil et présentation de l'équipe (ânes compris). Installation au campement. Dîner et nuit en bivouac sous un tipi.

Jour 2 : 24 juin Col de la Barricaude (ferme de Pré Lafont) - Sagnes et Goudoulet



Durant la matinée, nous nous consacrons à faire connaissance avec les ânes ainsi que les soins à leur apporter, les techniques de mise du bât et de guidage (ainsi que la conduite de la joëlette). Pique-nique à la ferme. Départ de la randonnée en début d'après-midi. Nous suivons une variante du GR®7 sur la ligne de crêtes et de partage des eaux. Au rocher du dormeur, très beau panorama sur la montagne ardéchoise, ses volcans et son relief



doux en contradiction avec les pentes boisées et escarpées des vallées cévenoles ardéchoise. Nous avons droit un petit moment d'aventure, puisqu'il faudra traverser, la rivière la Padelle par un passage à gué et probablement se mouiller les pieds (prévoir sandales). Nous arrivons au village de Sagnes et Goudoulet après avoir longé une tourbière et traversé un vieux pont en pierre. Durant la soirée, afin de s'habituer en douceur au bivouac, la première nuit se fera au gîte d'étape. Néanmoins, nous



prendrons le temps de monter les tipis pour s'habituer et ceux qui le souhaiteront pourront y passer leur première nuit. Dîner au "bistrot de pays" chez Lévêque. Nuitée en gîte d'étape, 2 petits dortoirs de 6 places chacun. Ou nuit en tipi pour ceux qui le souhaitent. Veuillez noter que le gîte d'étape ne répondant pas aux normes d'accessibilité pour personnes en situation d'handicap, nous mettrons tout en œuvre pour le rendre accessible.

Distance : 6.5 km // Dénivelé : +130m -150m // Durée : 2h30 de marche environ.





Jour 3 : 25 juin Sagnes et Goudoulet - Lac de Saint Martial

Par une petite route puis un sentier, nous rejoignons le Col de Bourlatier. Une belle piste nous fait descendre par la ferme de Liberté avant de plonger dans la vallée. Par un chemin de muletier, nous descendons jusqu'au hameau de la Valette. Nous aurons peut-être la chance d'observer des marmottes qui ont colonisé une partie des pâturages. Nous arrivons en milieu d'après-midi au lac de Saint Martial. Suivant la saison, des baignades en

zone surveillée sont possibles. Nous effectuons le montage des tipis au camping au bord du lac. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner préparé par le groupe et nuit au camping sous un tipi (camping accessible aux personnes à mobilité réduites).

Distance : 13 km // Dénivelé : +390m -740m // Durée : 5h de marche environ.

Jour 4 : 26 juin Saint Martial - Chanchemine

Dans une ambiance champêtre, nous quittons le lac par une petite route qui remonte la vallée perdue du Pradalet de ses belles maisons traditionnelles en pierre. Puis, sous l'ancien volcan pyramidal du Suc de Sara, nous remontons par un sentier à travers les bois. Nous avons une vue surprenante du Mont Gerbier de Jonc et de sa face nord, très méconnue. Déjeuner sous forme de pique-nique. Nous arrivons en milieu d'après-midi à la zone de bivouac de Chanchemine. Installation du campement, montage des tentes, recherche de bois, d'eau, fabrication de table et autres activités, nous occuperons jusqu'au moment du dîner. Le dîner sera préparé par le groupe. Suivant la météo, il pourra être pris dans une cabane de forestier attenante à la zone de bivouac. Une source d'eau est présente sur le site. La toilette pourra se faire avec une douche solaire dans un endroit spécialement dédié ou avec des lingettes nettoyantes. Des toilettes sèches seront installées pour plus de confort. Pour la nuit, nous dormirons sous un tipi-tente (suivant saison, il pourra être chauffé par un petit poêle) et sur nos matelas autogonflants ou lit de camp mis à disposition par l'agence.

Distance : 9 km // Dénivelé : +700m -200m // Durée : 4h de marche environ.



Jour 5 : 27 juin Chanchemine -Mont Gerbier de Jonc - Ferme de Pré Lafont (Burzet)

Nous quittons notre campement par un sentier qui suit les crêtes et le GR®7, sentier de grande randonnée qui relie les Vosges aux Pyrénées. Nous arrivons au pied du Mont Gerbier de Jonc, cet ancien volcan datant de plus de 7 millions d'années et constitué d'une roche particulière, la phonolite (la pierre qui sonne). Nous découvrons la source géographique puis la véritable source de la Loire. Déjeuner sous forme de pique-nique. Nous continuons par la montagne des Coux et son magnifique panorama sur le vallon de la Loire. Nous traversons la



rivière de la Padelle pour rejoindre Pré Lafont. Fin du séjour en fin d'après-midi vers 17h-18h.

Distance : 16.5 km //
Dénivelé : +300m-450m //
Durée : 5h30 de marche environ.

Ce programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié pour s'adapter au groupe ou aux conditions météorologiques ainsi que suivant la disponibilité des hébergements.





Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Prix public		445 €	
Prix participant en situation de handicap	178 €	267 €	178 €
Prix adhérent	312 €	356 €	312 €

Prestations incluses

- Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- L'équipe d'encadrement
- La tente
- L'hébergement en pension-complète, du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 5
- Les ânes et le matériel de bât
- La joëlette
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 16 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 12 €
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le transfert aller / retour Aubenas
- Les boissons et les dépenses personnelles



Informations utiles

Niveau : Destiné à tout type de randonneur qui accompagne et notamment aux familles. Aucune difficulté technique mais cet itinéraire présente des dénivelés positifs n'excédant pas +700 m (avec 4 à 5h30 de marche quotidienne). Destiné à des randonneurs-aventuriers en situation de handicap (mobilité réduite) pour lesquels nous mettons à disposition des joëlettes durant la randonnée et des fauteuils roulants aux étapes.

LES POINTS FORTS

- Une randonnée itinérante avec des ânes
- L'expérience de la randonnée avec la joëlette pour des personnes en situation de handicap
- La découverte du Parc Régional des Monts d'Ardèche
- Les nuits en bivouac en pleine nature sous un tipi
- Le mont Gerbier de Jonc et les sources

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Certains sites ne seront pas adaptés à toutes situations de handicap, c'est pourquoi plutôt que de ne rien faire, nous mettrons en œuvre des infrastructures temporaires. Aussi avant chaque inscription, nous demanderons aux participants et/ou référents médicaux ou tuteur de valider la faisabilité du séjour suivant les différentes contraintes adaptées ou non. Un fauteuil roulant sera disponible à chaque hébergement.

La Joëlette : La Joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la pratique de la randonnée à toute personne à mobilité réduite ou en situation de handicap, enfant ou adulte, même très lourdement dépendant, avec l'aide d'au moins deux accompagnateurs (ou un accompagnateur et un âne pour la traction). L'accompagnateur arrière assure l'équilibre de la Joëlette, l'accompagnateur avant (ou l'âne) assure la traction et la direction. Conçue à la fois pour la promenade familiale et les utilisations sportives, la limite de la Joëlette dépend seulement des possibilités des accompagnateurs !

Hébergement : 1 nuit en gîte et 3 nuits sous un tipi (capacité de 4 à 6 pers.) en bivouac ou en camping.

Encadrement : Cette randonnée est guidée par un accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'Etat et qualifié handisport-randonnée. L'accompagnateur en montagne encadre et conduit les groupes de tout public en moyenne montagne sur sentiers et hors sentiers dans les règles de sécurité. Il fait aussi découvrir la faune et la flore des milieux naturels ainsi que le patrimoine et l'histoire des habitants, paysages et montagnes traversées. Il est l'interlocuteur privilégié du groupe et sera à l'écoute de vos attentes.



Bivouac & randonnée avec un âne

BIVOUAC & RANDONNÉE AVEC UN ÂNE EN ARDÈCHE

A faire en famille, l'expérience inoubliable du bivouac en rando avec un âne, dans les Monts d'Ardèche. A nous l'aventure et l'expérience du bivouac en pleine nature sur ce circuit de 4 jours de randonnées dans les monts d'Ardèche au pays des sources de la Loire.



Adulte et enfant à partir de 8 ans



Randonnée avec des ânes



A partir de 291 €



4 jours et 3 nuits



Tipi (capacité de 4 à 6 pers.)

Descriptif séjour

Jour 1 : 26 août Pré Lafont (Buzet) - Rivière de la Padelle - Mont Mézy - La Loire - Bivouac de Villevieille

Rendez-vous le 1er jour à la ferme de Pré Lafont à 9h pour le briefing de départ (consignes guidage, soins, bâlage, ...) durée environ 2h. Nous effectuons nos premiers pas avec l'âne sur notre parcours ludique de guidage d'un âne. Départ de la randonnée en fin de matinée ou en début d'après-midi. Nous traversons le mont Mézy et entamons notre descente vers la Loire jusqu'à la ferme de Villevieille notre lieu de bivouac. Installation du campement et des tipis,

tâches essentielles au bivouac (recherche de bois, eau, ...). En soirée, possibilité d'une petite balade nocturne à l'écoute des bruits de la forêt et observation des étoiles. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner préparé par le guide et nuit en bivouac sous un tipi.

Distance : 7.5 km //

Dénivelé : +180m -180m //

Durée : 3h de marche environ.





Jour 2 : 27 août Villevieille - les 5 suc (5 anciens volcans) - GR®7 - La ligne de partage des eaux - Bivouac de Chanchemine

Nous partons en direction de la zone des 5 suc qui regroupe d'anciens volcans et qui sont répertoriés dans les Espaces Naturels Sensibles de l'Ardèche. Nous apercevons le suc de Lauzière qui offre un panorama inégalé sur la montagne ardéchoise. découverte d'une roche volcanique particulière qui sonne, la phonolite. Nous rejoignons le sommet de Montouse pour rejoindre l'aire de bivouac. Installation du campement. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner préparé par le guide et nuit en bivouac sous un tipi.

Distance : 9 km // Dénivelé : +210m -70m // Durée : 4h de marche environ.

Jour 3 : 28 août Ligne de partage des eaux - GR®7 - Mont Gerbier de Jonc et les sources de la Loire - Les Coux - Bivouac de Rabeyrasses

Nous suivons le sentier sur la crête de la ligne de partage des eaux sur le GR®7. Nous arrivons aux sources de la Loire et après avoir visité la source géographique de la Loire et la maison de site, nous grimpons au sommet du Mont Gerbier de Jonc et son magnifique panorama. Puis nous suivons une partie du chemin des sources avant de rejoindre le plateau des Coux. Nous montons sur le sommet des Coux où le mont Gerbier de Jonc se dresse face à nous et où nous pourrions aussi découvrir la table du Diable. Un sentier nous amène jusqu'au lieu de bivouac de Rabeyrasses. Installation du campement. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner préparé par le guide et nuit en bivouac sous un tipi.

Distance : 8 km // Dénivelé : +200m -130m // Durée : 3h30 de marche environ.





Bivouac & randonnée avec un âne

Jour 4 : 29 août Village de Sagnes et Goudoulet - GR®7 - Rivière de la Padelle - Les mires de Pra Pouzol - Ferme de Pré Lafont (Burzet)



Un sentier nous amène jusqu'au village de Sagnes et Goudoulet. Nous traversons la rivière de la Padelle où se trouve un bel endroit de baignade. Puis nous suivons le GR®7 des monts d'Ardèche et la ligne de partage des eaux qui nous mènent jusqu'aux "mires de Pra Pouzols" qui est un dispositif mis en place sur le parcours artistique des Monts d'Ardèche et qui permet de visualiser et matérialiser cette ligne géographique. Le chemin continu sur de grandes zones ouvertes de landes et pâturages qui permettent l'observation des rapaces tel que le circaète Jean le Blanc. Fin du

séjour en milieu d'après-midi. Déjeuner sous forme de pique-nique.

Distance : 10 km // Dénivelé : +140m -340m // Durée : 4h à 4h30 de marche environ.

Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant De 17 à 22 ans	Enfant Jusqu'à 16 ans
Prix public	495 €		495 €	415 €
Prix adhérent	347 €	396 €	347 €	291 €

Informations utiles

Niveau : Destiné à tout type de randonneurs et notamment aux familles. Aucune difficulté technique et des dénivelés positifs n'excédant pas +210 m (avec 3 à 3h30 de marche quotidienne).

Hébergement : 3 nuits en bivouac sous un tipi (capacité de 4 à 6 pers.).



Prestations incluses

- La pension complète - sauf repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas"
- Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- L'équipe d'encadrement
- Le matelas mousse
- La pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 4,
- La location de tipi (4 à 6 pers.),
- 1 âne pour 4 à 5 personnes et le matériel de bât,
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 9.80 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 7 €
- Les pourboires (facultatif)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le transfert aller / retour Aubenas
- Les boissons et les dépenses personnelles

LES POINTS FORTS

- Une randonnée itinérante avec des ânes (idéale pour les séjours en famille)
- La découverte du Parc Régional des Monts d'Ardèche
- Les nuits en bivouac en pleine nature
- Le mont Gerbier de Jonc et les sources de la Loire





Aventure nordique & bivouac

AVENTURE NORDIQUE & BIVOUAC AU CŒUR DES MONTS D'ARDÈCHE

Les monts d'Ardèche dépendent du Massif Central Oriental. Ce territoire montagneux est très contrasté avec une partie sous influence méditerranéenne très marquée et une autre qui bénéficie d'un climat montagnard et de la neige en hiver.

C'est sur cette partie des monts d'Ardèche située à plus de 1200 mètres d'altitude que nous vous proposons ce week-end ou ces 2 jours de raquettes avec une nuit en bivouac hivernal sous igloo ou tipi/tente chauffé.

Au plus près de la nature, une aventure nordique unique à vivre dans les monts d'Ardèche !



Adulte



Randonnée en raquettes



A partir de 88 €



2 jours et 1 nuit



Tipi ou igloo (4 à 6 pers.)

Descriptif séjour

Jour 1 : 29 janvier 2022 Pré Lafont (Burzet) - Col de la Barricaude



Rendez-vous à 14h à la Ferme de Pré Lafont (1230 mètres d'altitude) au col de la Barricaude, commune de Burzet.

Briefing sur le bivouac et vérification du matériel. Chargement de la pulka (traîneau pour porter et tirer le matériel).

Nous partons à raquettes sur la ligne de partage des eaux à la recherche et suivant



la météo de l'endroit idéal de bivouac. Vous pourrez tirer la pulka et vous retrouvez dans la peau d'un vrai aventurier du grand nord. Installation du tipi et construction de l'igloo. Le soir venu, nous aurons le choix entre dormir dans l'igloo ou dans le tipi adapté pour être chauffé par un poêle à bois. Dîner et nuit en bivouac sous le tipi.

Distance : 5 à 7 km // Dénivelé : +250m - 250m // Durée : 2 à 3h de marche environ.



Jour 2 : 30 janvier 2022 Ferme de Pré Lafont (Burzet) - col de la Barricaude

Après le petit déjeuner, nous démontons le tipi, puis par les crêtes et la forêt, nous rejoignons la ferme. Fin de la randonnée en fin de matinée.

Distance : 5 à 7 km ; Dénivelé : +250m / -250m ; Durée : 2 à 3h de marche environ.



Aventure nordique & bivouac



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint
Prix public		125 €
Prix adhérent	88 €	108 €

Informations utiles

Niveau : Destiné à tout type de randonneurs. Aucune difficulté technique et des dénivelés positifs n'excédant pas +250 m (avec 2 à 3h de marche quotidienne).

Attention, des conditions météorologiques défavorables peuvent rendre le séjour plus compliqué.

Encadrement : Par un accompagnateur moyenne montagne diplômé d'Etat.

Hébergement : 1 nuit sous igloo ou tipi (capacité de 4 à 6 pers.).



Prestations incluses

- La nuitée sous tipi/tente ou igloo
- Le dîner du jour 1 et le petit déjeuner du jour 2
- L'encadrement
- Le tipi/tente
- Le matériel de bivouac
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 4€
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 3€
- Les dépenses personnelles
- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...)
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le transfert aller/retour depuis Aubenas
- Les déjeuner des jour 1 et jour 2
- L'option raquettes (compter 12 € /pers)
- Le matelas et le sac de couchage

LES POINTS FORTS

- Ma 1ère expérience de randonnée nordique en raquette
- La découverte du Parc Régional des Monts d'Ardèche
- Une nuit en bivouac sous tipi ou sous igloo
- La sensation d'être dans le grand nord en autonomie





Raquettes & chien de traîneau



RAQUETTES & CHIEN DE TRAÎNEAU

A faire en famille, week-end hors des sentiers battus à la découverte de la conduite d'un attelage de chiens de traîneaux et d'une randonnée à raquettes sur les plateaux enneigés du massif du Mézenc, point culminant de la Haute-Loire. Logés aux Estables, plus haut village du massif central, dans une chambre et table d'hôte de charme, rénovée avec gout, ancienne ferme du XVI^e siècle, nous ne manquerons pas de vous faire partager les plaisirs de la table et les spécialités locales.



Adulte et enfant à partir de 6 ans



Randonnée raquettes & chien de traîneau



A partir de 158 €



2 jours et 1 nuit



Maison d'hôte de charme

Descriptif séjour

Jour 1 : 22 janvier 2022 Les Estables - Plateau du Massif du Mézenc

Accueil et découverte du massif du Mézenc. Rendez-vous aux Estables en début d'après-midi. Après avoir récupéré nos raquettes, nous partons librement (sans guide) à la découverte de la région sur les pistes sécurisées et balisées (4 pistes aux choix au départ du domaine nordique). Possibilité notamment de réaliser l'ascension facile du mont Mézenc (1753 mètres d'altitude) où nous pourrons profiter de son magnifique panorama à 360° sur les monts du Velay, de

l'Ardèche et les sommets alpins. Installation dans notre hébergement en fin d'après-midi. Dîner et nuit en chambre et table d'hôtes de charme.

Distance : kilométrage libre //
Dénivelé : selon l'itinéraire que vous aurez choisi //
Durée : entre 1h et 3h de marche possible //
Niveau des pistes raquettes : vert, bleu, violet, rouge et noire.





Jour 2 : 23 janvier 2022 Les Estables - Plateau du Massif du Mézenc



Matinée consacrée aux chiens de traîneaux (durée 2h30). Nous découvrons les chiens, leur gentillesse et leur énergie, et apprenons à les harnacher et les atteler. Nous devenons conducteur de notre propre attelage le temps de quelques heures. L'activité se déroule dans la forêt de Chaudeyrac aux alentours du lac volcanique de Saint-Front, à 11km des Estables. Nous partageons la passion de ces chiens pour ces instants d'évasion en pleine nature, apprécions leurs efforts et la beauté des paysages hivernaux... mais

aussi leurs câlins et la complicité avec leur musher, et avec le musher que nous deviendrons le temps d'une matinée... Après un temps consacré à la présentation du matériel, à la technique du traîneau, aux consignes de sécurités et à la préparation des attelages (environ 45 minutes), nous pilotons notre propre attelage de 2/4 chiens husky. Le musher professionnel nous fera partager sa passion pour la montagne et ce sport appelé "mushing". Fin du séjour après l'activité chiens de traîneaux.

Distance : variable selon le niveau du groupe et le nombre d'attelages // Durée : 2h30





Raquettes & chien de traîneau



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Prix public		225 €	
Prix adhérent	158 €	180 €	158 €

Informations utiles

Groupe : 4 personnes à 12 personnes

Niveau : Activité raquettes destinée à tout type de randonneurs. Aucune difficulté technique ; distance et difficulté du parcours libres selon le niveau de chacun. La conduite de traîneau est un sport de glisse et nécessite le sens de l'équilibre ; activité physique en milieu de moyenne montagne, accessible aux enfants (conduite d'attelage à partir 10/12 ans). En dessous de 10 ans, les enfants seront assis dans le traîneau.

Infos Météo : Attention ces activités sont tributaires de l'enneigement. En cas de trop faible enneigement, le séjour peut être annulé ou reporté par nos soins.



Hébergement : 1 nuit en chambres d'hôtes de charme situées dans une magnifique bâtisse, ancienne ferme du XVI^e siècle rénovée (chambres doubles ou familiales en fonction du nombre de personnes inscrites sur le même dossier).

Encadrement : Par un moniteur de chiens de traîneaux diplômé d'Etat.



Prestations incluses

- La demi-Pension
- Les hébergements
- L'équipe d'encadrement
- Activités mentionnées au programme (exceptées celles en option)
- L'hébergement en chambre d'hôtes en demi-pension (chambres de 2 à 6 personnes)
- Le dîner du jour 1 et petit déjeuner du jour 2
- L'encadrement de l'activité chiens de traîneaux (1h30) par un moniteur diplômé d'Etat
- La location des raquettes et la redevance d'accès aux pistes de raquettes du domaine nordique du Mézenc
- Un accompagnateur COS 38

LES POINTS FORTS

- Ma 1ère expérience de randonnée nordique en raquette
- La découverte de la conduite d'un attelage de chiens de traîneaux
- Les paysages fabuleux et enneigés du Mézenc
- Une nuit en maison d'hôte de charme
- La sensation d'être dans le grand nord en expédition

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 8 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 6 €
- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...)
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous, le retour du point d'arrivée à votre domicile.
- Les déjeuner des jour 1 et jour 2





CHEMIN DE STEVENSON : LE PUY EN VELAY - CHASSERADÈS



Adulte



Randonnée



A partir de 534 €



8 jours et 7 nuits



Gîte (chambres ou dortoir)

Pionnier de la randonnée itinérante, Robert Louis

Stevenson traversa les Cévennes en 12 jours avec son ânesse Modestine, du Monastier sur Gazeille en Haute Loire, à St Jean du Gard.

Ce premier tronçon du Chemin de Stevenson, en 8 jours, est un itinéraire de randonnées accompagnées, allant du Puy en Velay en Haute Loire jusqu'à Chasseradès en Lozère. Tous les jours, nous cheminons dans des paysages incroyables, entre les pâturages et les volcans du Velay jusqu'aux forêts de pins du Gévaudan ; nous randonnons dans une nature changeante sur les pas du célèbre écrivain.

« J'avais cherché l'aventure toute ma vie, une aventure pure et sans passion, comme il en advenait aux voyageurs héroïques des premiers temps ; et se trouver ainsi, au matin, dans un coin perdu et boisé de Gévaudan, désorienté, aussi étranger à ce qui m'entourait que le premier homme abandonné dans les terres, c'était voir, comblée, une partie de mes rêves éveillés. »
Robert Louis Stevenson.

Descriptif séjour

Jour 1 : 4 septembre Le Puy en Velay (625m)

Selon votre heure d'arrivée, installation à l'hôtel puis visite libre de la ville : de sa cathédrale du XIIème siècle, du rocher Corneille, de la chapelle St-Michel d'Aiguilhe en haut d'un piton de lave de 80 mètres. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 2 : 5 septembre Le Puy en Velay (625m)-Le Monastier sur Gazeille (950 m)

Départ de notre première étape de randonnée jusqu'au Monastier sur Gazeille, d'où Robert Louis Stevenson partit en septembre 1878 pour 220 km d'aventure avec son ânesse Modestine. Nous sortons du bassin du Puy en Velay et traversons la Loire à Coubon.



Puis nous cheminons entre pâturages et forêts, en passant par plusieurs hameaux dont l'Holme et L'Herm avant d'arriver au Monastier sur Gazeille où l'église abbatiale reste le témoin du rayonnement de cette ancienne abbaye.

Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner et nuit à l'hôtel ou en gîte.

Distance : 19 km ; Dénivelé : +620m / -320m. Durée : 5 à 5h30 de marche environ.



Jour 3 : 6 septembre Le Monastier sur Gazeille (950 m) - Le Bouchet Saint Nicolas (1228 m)

Nous traversons les vallées encaissées de la Gazeille puis de la Loire, à Goudet dominé par le Château de Beaufort ; puis les villages de Montagnac, Ussel et Bargettes (terres vellaves où le volcanisme y a laissé ses traces). Les maisons en pierre "noires" parsèment le terroir, de terres riches pour les pâturages et les cultures. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner et nuit à l'hôtel ou en gîte au Bouchet Saint Nicolas.

**Distance : 24 km ;
Dénivelé : +700m / -500m ;
Durée : 6 à 7h de marche environ.**





LES POINTS FORTS

- Le partage et la découverte d'un chemin mythique au sein d'un groupe
- L'expérience d'un accompagnateur qualifié sur la connaissance du chemin
- Une logistique parfaitement rodée
- Le confort du portage des bagages en véhicule
- La visite du Puy en Velay
- La traversée de superbes paysages
- Le passage par des villages typiques remplis d'histoire liée à Stevenson

Jour 4 : 7 septembre Le Bouchet Saint Nicolas (1228 m)-Pradelles (1130 m)

Situé sur un plateau, notre sentier nous fait traverser quelques bourgs dont Landos qui fut réputé autrefois pour ses foires, puis Jagonas, Arquejol et enfin Pradelles, notre destination du jour, classé parmi les plus beaux villages de France..

Distance : 21 km ; Dénivelé : +360m / -650m ; Durée : 5 à 6h de marche environ.

Jour 5 : 8 septembre Pradelles (1130 m) -Le Cheylard l'Evêque (1200 m)

A travers un terroir rural, et par une succession de petits sentiers entre bois, champs et lieux-dits que nous arrivons à Langogne en Lozère. Tout comme Robert Louis Stevenson nous entrons alors en terre du Gévaudan, pays rude de landes et de marécages couverts de bruyères, de petits bosquets, de bouleaux et de rochers de granite. Nous traversons ces terres de légende en passant par Saint Flour de Mercoire avant d'arriver au petit village du Cheylard l'Evêque.

Distance : 22 km ; Dénivelé : +350m / -150m ; Durée : 5 à 6h de marche environ.

Jour 6: 9 septembre Le Cheylard l'Evêque (1200 m)-La Bastide Puylaurent (1024 m)

Nous marchons sur de belles pistes dans des endroits beaucoup plus boisés telles que la forêt domaniale de la Gardille, puis descendons jusqu'au village de Luc où subsistent des ruines de château. Après le sommet d'Espérelouze, nous atteignons l'Abbaye de "Notre Dame des Neiges". Visite puis redescente jusqu'au village de La Bastide Puy Laurent.

Distance : 24 km ; Dénivelé : +600m / -700m ; Durée : 6 à 7h de marche environ.

Jour 7 : 10 septembre La Bastide Puylaurent (1024 m) - Chasseradès (1180 m)

Nous quittons La Bastide Puy Laurent, ancien relais des postes, avant de monter vers le Moure de La Gardille où l'Allier prend sa source. Nous passons par le sommet de La Mourade avant de descendre vers le village de Chabalier puis Chasseradès.

Distance : 13 km ; Dénivelé : +350m / -300m ; Durée : 4h de marche environ.

Jour 8 : 11 septembre Chasseradès (1180 m)

Fin du séjour après le petit déjeuner à Chasseradès. Transfert pour Le Puy en Velay : Départ 7h30/8h00 (non compris dans le tarif ; à réserver à l'inscription).



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint
Prix public	890 €	
Prix adhérent	534 €	623 €

Informations utiles

Niveau : Destiné à des randonneurs de niveau modéré +. Pas de difficultés techniques mais un dénivelé positif entre +350m et +850m

Hébergement: Nuitées en gîte d'étape et en hôtels. Chambres de 2, 3 ou 4 personnes ou petits dortoirs (6 à 12 personnes max.).

Encadrement: Par un accompagnateur moyenne montagne diplômé d'Etat, spécialiste du Chemin de Stevenson.

Prestations incluses

- La pension complète - sauf repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas" et les hébergements
- Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- L'équipe d'encadrement
- Le transport de vos bagages entre chaque étape de marche
- La taxe de séjour
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 32 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 23 €
- La visite du Puy en Velay et les visites payantes
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- La navette retour Chasseradès-Le Puy en Velay



ST JACQUES DE COMPOSTELLE : LE PUY EN VELAY - NASBINALS



Adulte



Randonnée



A partir de 462 €



7 jours et 6 nuits



Gîte (chambre 2 à 4 lits)

Le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle est un pèlerinage catholique dont le but est d'atteindre le tombeau attribué à l'apôtre saint Jacques le Majeur, situé dans la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle en Galice (Espagne). C'est un « Chemin jalonné de nombreuses démonstrations de ferveur, de pénitence, d'hospitalité, d'art et de culture, qui nous ramène de manière éloquente aux racines spirituelles du Vieux Continent ».

Notre pèlerinage commence au Puy en Velay. Et quelle meilleure manière de commencer ce pèlerinage avec ce premier tronçon (le Puy-en-Velay / Nasbinals) qui est une véritable invitation au cheminement physique et spirituel. Durant ces 5 jours de marche, en partant du Puy, vous traverserez une succession de paysages magnifiques et variés : plateau volcanique du Velay, gorges de l'Allier, la Margeride et le passage au site du Sauvage, avant de regagner l'Aubrac... une terre en plein ciel et arriver enfin à votre destination : Nasbinals, où s'achève votre première étape du pèlerinage de Saint Jacques de Compostelle.

Descriptif séjour

Jour 1 : 25 septembre Le Puy en Velay (625m)



Selon votre heure d'arrivée, installation à l'hôtel puis visite libre de la ville : de sa cathédrale du XIIème siècle, du rocher Corneille, de la chapelle St-Michel d'Aiguilhe en haut d'un piton de lave de 80 mètres. Dîner et nuit à l'hôtel. .

Jour 2 : 26 septembre Le Puy en Velay (625 m) - St Privat d'Allier (890 m)

De l'hôtel à la sortie du Puy en Velay, nous traversons une partie de la vieille ville. Et pour ceux qui n'auront pas eu l'occasion de s'y rendre la veille, nous emprunterons les grands escaliers afin de rejoindre la cathédrale.



En sortant du Puy, nous observons un magnifique panorama avec vue sur l'ensemble du bassin. Puis nous traversons le Velay (pays de la lentille et de la brebis noire) en passant à La Roche, à St Christophe sur Dolaizon, à Montbonnet jusqu'à St Privat d'Allier. Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner et nuit à l'hôtel ou en gîte.

Distance : 23.5 km // Dénivelé : +660m -460m // Durée : 5 à 6h de marche environ.



Jour 3 : 27 septembre St Privat d'Allier (890 m) - Saugues (960 m)

Entre St Privat et Saugues, nous traversons des paysages très différents, allant du sentier pierreux passant par Rochegude (belvédère dominant une trouée sur l'Allier), au passage des gorges à Monistrol (spectaculaire montée au-dessus de la rivière passant par la chapelle de la Madeleine, sorte de « chapelle-grotte » datant du 17^{ème} siècle), pour aborder enfin le plateau de

la
Margeride
avant
Saugues.

Déjeuner sous forme de pique-nique ; dîner et nuit à l'hôtel ou en gîte.

Distance : 18 km

**Dénivelé : +660m -560m /
Durée : 4 à 5h de marche environ.**





LES POINTS FORTS

- Le partage et la découverte d'un chemin mythique au sein d'un groupe
- L'expérience d'un accompagnateur qualifié sur la connaissance du chemin
- Une logistique parfaitement rodée
- Le confort du portage des bagages en véhicule
- Les paysages de la Haute Loire et de la Lozère
- Le plaisir de randonner sur l'un des plus beaux GR de France

Jour 4 : 28 septembre Saugues (960 m) - Les Faux (1113 m)

Cette étape de découverte du plateau de la Margeride est l'une des plus longues, mais certainement pas la moins intéressante ! Nous traversons des villages typiques, et quelques hameaux perdus. Les croix omniprésentes se dressent aux coins des pâturages entourés de murs de pierre.

Chaque village possède son charme propre (maisons de granit aux frontons de portes sculptées, jardins...) : Le Pinet, La Clauze

(avec sa tour curieusement penchée!), le Falzet, la ferme du Contaldès, le domaine du Sauvage, la chapelle St Roch, puis hors GR (1 Km), nous atteindrons le village des Faux.

Distance : 29 km // Dénivelé : +570m -360m // Durée : 7 à 8h de marche environ.

Jour 5 : 29 septembre Les Faux (1113 m) - Aumont d'Aubrac (1050 m)

Toujours sur le plateau de la Margeride, nous cheminons jusqu'à Aumont, porte de l'Aubrac. Du Rouget à St Alban, en passant par les Estrets, nous découvrons de très jolis hameaux ornés d'églises à clocher à peigne (clocher-mur supportant un autre petit clocher typique de la région et de l'époque de construction).

Distance : 21 km // Dénivelé : +400m -500m // Durée : 5 à 6h de marche environ.

Jour 6 : 30 septembre Aumont d'Aubrac (1050 m) - Nasbinals (1180 m)

Longue étape sans difficulté. Nous quittons la Margeride, pour traverser le Plateau de l'Aubrac (grand plateau occupé par des pâturages à perte de vue, faisant parfois penser à la steppe mongole, et bordés de murs en pierres sèches typiques de la région ; des burons au milieu d'étendues de fleurs selon l'époque !!!). Nous traversons successivement La Chaze de Peyre, Lasbros, Rieutort d'Aubrac et Montgros avant d'arriver à Nasbinals (réputé pour sa superbe église romane du 14ème siècle construite en basalte brun).

Distance : 26 km // Dénivelé : +400m -500m // Durée : 5 à 6h de marche environ.

Jour 7 : 1er octobre Nasbinals (1180 m)

Fin du séjour après le petit déjeuner à Nasbinals. Possibilité de retour à la gare SNCF d'Aumont-Aubrac ou d'emprunter une navette-retour au Puy en Velay (à réserver à l'inscription).



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint
Prix public	770 €	
Prix adhérent	462 €	539 €

Informations utiles

Niveau : Destiné à des randonneurs de niveau modéré ; Pas de difficultés techniques et un dénivelé positif n'excédant pas +500 m ; mais des étapes longues jusqu'à 29 km et 7h de marche quotidienne.

Hébergement: 4 nuits en hôtels * ou ** et 2 nuits en gîte (chambres de 2 à 4 lits). Possibilité de chambre individuelle (nous interroger).

Encadrement: Par un accompagnateur moyenne montagne diplômé d'Etat, spécialiste du Chemin de St Jacques de Compostelle

Prestations incluses

- La pension complète - sauf repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas"
- Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- L'équipe d'encadrement
- Le transport de vos bagages entre chaque étape de marche
- La taxe de séjour
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 27€
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 20 €
- La chambre single
- La visite du Puy en Velay et les visites payantes
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le transfert éventuel de Nasbinals jusqu'à la gare SNCF d'Aumont-Aubrac
- La navette retour depuis Nasbinals jusqu'au Puy en Velay



SURVIE & NUIT DANS LES ARBRES

Réveillez l'aventurier qui sommeil en vous et venez découvrir, le temps d'un weekend, les bases de la survie en pleine nature.

Un week-end complètement perché ... dans les arbres ! Un stage de survie à faire en famille à Gresse en Vercors. Au programme : atelier feu, atelier grimpe dans les arbres, nuitée dans les arbres, apprentissage de la survie. Sensations garanties pour toute la famille !



Adulte et enfant à partir de 8 ans



Stage survie



A partir de 126 €



2 jours et 1 nuits



Nuitée dans les arbres



Descriptif séjour

Jour 1 : 18 septembre Gresse en Vercors

Rendez-vous à 12h à Gresse en Vercors, dans le Parc naturel régional du Vercors. Accueil des participants par l'accompagnateur de moyenne montagne et spécialiste de survie. Vérification des sacs et prise du dernier repas vers 13h avant de partir pour un weekend insolite ! Départ à 15h pour la recherche d'un point d'eau suivi de la recherche d'un point de bivouac. Vers 17h, deux ateliers seront proposés aux participants en demi-groupe pour compléter le stage survie : atelier grimpe et atelier feu avec un guide spécialisé et diplômé dans la grimpe d'arbre. 18h30 préparation repas et nuit insolite dans les arbres à 20 m du sol.



Jour 2 : 19 septembre Gresse en Vercors

Réveil matinal pour un atelier hygiène et 1er secours en survie. Votre initiation se complète par la récolte de plantes comestibles dans le Vercors. Vers 11h, retour à la civilisation. Le groupe se quittera à 12h





Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Prix public		179 €	
Prix adhérent	126 €	144 €	126 €

Informations utiles

Groupe : 8 personnes

Niveau / âge des enfants : un séjour pour tous les aventuriers en quête de nouveauté !
Âge des enfants : 8 ans minimum.

Infos weekend : ce programme est indicatif et peut être modifié à souhait en fonction du groupe et de la météo.

Hébergement : 1 nuitée dans les arbres

Encadrement : Par un accompagnateur de moyenne montagne et spécialiste survie et un guide spécialisé et diplômé dans la « grimpe d'arbre » pour la nuit





LES POINTS FORTS

- Ma 1ère expérience de survie
- Atelier feu
- Atelier grimpe dans les arbres
- Nuitée dans les arbres
- Réveil au son de la forêt
- Apprentissage de la survie

Prestations incluses

- 1 accompagnateur de moyenne montagne et spécialiste survie
- 1 guide spécialisé et diplômé dans la «grimpe d'arbre» pour la nuit
- L'aide logistique
- Le ravitaillement
- Activités mentionnées au programme
- L'assurance annulation, assistance et rapatriement
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- Les dépenses personnelles
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous, le retour du point d'arrivée à votre domicile.
- Le pique-nique du jour 1
- Le matériel personnel : sac à dos (45 à 65l), matelas isolant*, sac de couchage 0°C confort*, couverture de survie, couteau, grand gobelet ou une petite gamelle, gourde d'1L vide, une petite douceur à partager, lampe frontale, pantalon, collant, veste chaude, imperméable, paire de chaussure montante ou semi montante

** possibilité de prêt pour le matelas et le duvet*





Bivouac & randonnée avec un âne

BIVOUAC & RANDONNÉE AVEC UN ANE EN CHARTREUSE

Rando à faire en famille pour (re)découvrir la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse avec des ânes. Adapté aux enfants à partir de 5 ans. Au programme: rando, soin des animaux, installation du campement, soirée sous les étoiles.



Adulte et enfant à partir de 5 ans



Randonnée avec des ânes



A partir de 70 €



2 jours et 1 nuits



Bivouac

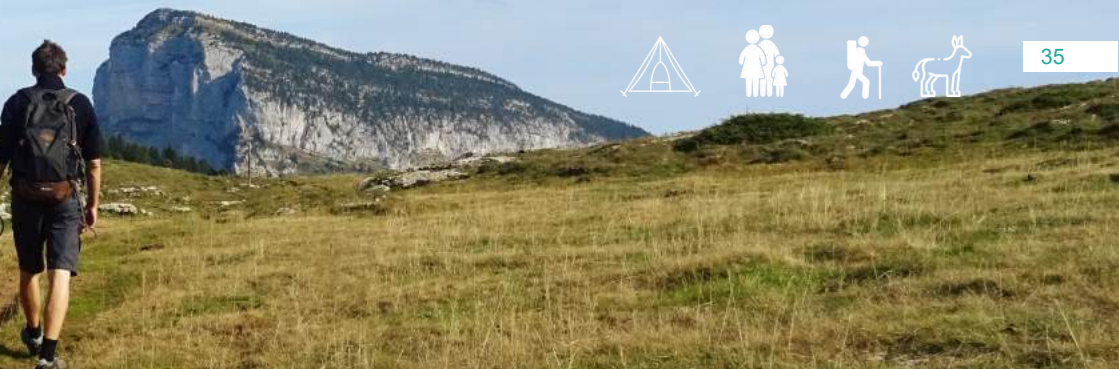
Descriptif séjour

Jour 1 : 26 juin Sainte-Marie-du-Mont

Départ en randonnée vers la réserve naturelle des hauts plateaux de Chartreuse. Pique-nique en chemin. Observation et histoires sur la nature. Arrivée dans l'après-midi sur le lieu de bivouac.

Délestage des ânes, soin des animaux, puis visite de l'alpage. Goûter puis départ en affût en fin de journée. Installation du campement et préparation du repas. Soirée conviviale sous les étoiles.





Jour 2 : 27 juin Sainte-Marie-du-Mont

Petit-déjeuner dans l'alpage. Journée de randonnée sur les hauts plateaux. Pique-nique en chemin. Visite d'un 2ème alpage. Retour et arrivée au lieu de départ à 16h30.





Bivouac & randonnée avec un âne



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Prix public		100 €	
Prix adhérent	70 €	80 €	70 €

Informations utiles

Groupe : 8 à 10 personnes

Niveau / âge des enfants : Marche facile.

Âge des enfants : 5 ans minimum. Les enfants de 5 à 10 ans peuvent monter sur le dos des ânes sur les portions adaptées de chemin

Infos météo : Conditions météo au mois de juin : températures nocturnes entre 5°C et 10°C. Humidité.

Hébergement : 1 nuitée en bivouac

Encadrement : Par un accompagnateur de moyenne montagne



LES POINTS FORTS

- Ma 1ère randonnée avec un âne
- A partir de 5 ans
- Découverte de la réserve naturelle des hauts de Chartreuse
- Nuitée en bivouac
- Réveil au son de la nature

Prestations incluses

- 1 accompagnateur de moyenne montagne
- L'aide logistique
- Tentes
- 3 ânes de bât
- Diner du jour 1 (tajine de poulet), petit déjeuner et pique-nique du jour 2
- Activités mentionnées au programme
- L'assurance annulation, assistance et rapatriement
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous, le retour du point d'arrivée à votre domicile.
- Le pique-nique du jour 1
- Le matériel de bivouac et personnel : Vêtements pour la randonnée, chaussures de marche, vêtements chauds pour la nuit, chaussettes chaudes, bonnet obligatoire, chaussettes de rechange, vêtement imperméable, lampe frontale*, sac à dos, matelas ou mousse*, sac de couchage (température confort 5°C ou plus chaud)*, gourde d'eau 1L minimum par personne, lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, pique-nique du jour 1, pharmacie personnelle si besoin
- Le matériel optionnel : jumelles, bâtons de marche

** Articles disponibles à la location dans la limite des stocks disponibles et sur réservation à l'avance : lampe frontale (3 €), duvet + liner intérieur (10 €), matelas (5 €)*



Rando-Méditation & Yoga tibétain

RANDO-MÉDITATION & YOGA TIBÉTAIN

La randonnée yoga est la combinaison de deux arts de vivre, qui en les réunissant, procure chez le pratiquant un atout majeur dans les bénéfices physiques et psychologiques. Le yoga nous permet cette connexion entre le corps, l'esprit et la nature environnante. Les yogas tibétains sont une série d'étirements, d'automassages et de postures favorisant la détente du corps par le dénouement de ses tensions et blocages. Issus de la tradition du bouddhisme tibétain, ils sont associés à la pratique de la méditation de pleine présence afin de nous aider à "descendre du perchoir" et reprendre contact avec notre corps et nos sensations. La présence est notre état naturel lorsque nous sommes complètement détendus. Les méditations de pleine présence ne sont que des outils nous permettant de revenir à cet état de détente, de santé, de bonheur-liberté fondamental. Elles ont été éprouvées et validées depuis plus de 2500 ans et adaptées à notre époque. Ces méditations sont nombreuses et progressives : de l'attention au corps, au souffle, à notre environnement dans l'ouverture des sens, à la pleine présence à chaque instant en passant par l'intégration des pensées et des émotions mais aussi la bienveillance envers nous-mêmes et autrui. Nous les aborderons dans le cadre calme et sécurisant de l'intérieur puis dans le monde inspirant et vivifiant de la nature au cours de randonnées.



Adulte



Rando-Yoga



A partir de 179 €



2 jours et 1 nuits



Gîte (chambres de 2 à 4 pers.)



Descriptif séjour

Jour 1 : 2 octobre Autrans - Le Manoir aux Lauzes

Rendez-vous à 9h au Manoir aux Lauzes à Autrans dans le Vercors. Accueil des participants par notre guide de randonnée et spécialiste du yoga. Café/thé de bienvenue durant lequel notre instructrice nous parlera du programme des 2 jours.



Nous commençons notre matinée par une introduction à la méditation de pleine présence et aux yogas tibétains ; desquels nous poursuivrons la séance par un approfondissement des techniques des ces yogas très spécifiques. Avant le déjeuner, nous amorçons une séance de méditation assise et guidée suivie d'un cercle d'échanges. Déjeuner au gîte, puis départ en randonnée-méditation sur les sentiers du plateau du Vercors. Retour en fin d'après-midi au gîte. Relaxation guidée par notre instructrice spirituelle. Dîner et nuit au gîte Le Manoir aux Lauzes.



Distance : 7 km // Dénivelé : +300m -300m // Durée : 3 à 3h30 de marche environ.





Rando-Méditation & Yoga tibétain

Jour 2 : 3 octobre Autrans - Le Manoir aux Lauzes

Après le petit déjeuner, nous partons pour une autre randonnée-méditation sur les plateaux du Vercors suivant un itinéraire différent.

Déjeuner sous forme de pique-nique puis retour au gîte en milieu d'après-midi. Dernier cercle d'échanges et débriefing du weekend.

Fin du séjour vers 16h30/17h00 environ.

Distance : 14 km // Dénivelé : +500m -500m // Durée : 5 à 6h de marche environ.

NB : Ce programme est susceptible d'être modifié et/ou aménagé selon les conditions météorologiques.

Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint
Prix public	255 €	
Prix adhérent	179 €	204 €

Informations utiles

Niveau : Destiné à tout type de randonneurs. Aucune difficulté technique et des dénivelés positifs n'excédant pas +500 m (avec 3 à 6h de marche quotidienne).

Hébergement: 1 nuit en gîte aux Manoir aux Lauzes (chambres de 2 à 4 pers.).

Encadrement: Par une accompagnatrice moyenne montagne diplômée d'Etat ; professeur de Yogas et instructrice de méditation.



Prestations incluses

- La pension complète - sauf repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas"
- Les hébergements
- L'équipe d'encadrement
- La nuitée en gîte à Autrans (chambre de 2 à 4 pers.)
- Les déjeuners et dîner du jour 1
- Le petit-déjeuner du jour 2
- Le pique-nique du jour 2
- L'encadrement
- Le matériel de yoga
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 9 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 7 €
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion

LES POINTS FORTS

- Ma 1ère expérience de Rando-yoga & Rando-méditation
- La découverte des yogas tibétains
- Des séances de méditations de pleine présence et méditation assise
- Des séances de méditations dans la nature





Canoë & initiation à la vie sauvage

CANOË & INITIATION À LA VIE SAUVAGE

Durant 3 jours, vivez la vie de trappeur au fil de l'eau. Vous alternez les déplacements sur l'Allier en canoë 2 places et les ateliers de découverte de l'environnement du rivage : pistage, botanique, vie de camp... L'aventure se fait en autonomie totale (sans ravitaillement). Nous vous proposons de vivre une expérience inoubliable sur l'un des plus beaux court d'eau de France, encadré par Eléonore, Julien et Hugo, instructeurs de survie réputés et moniteur de Canoë.

Pour qui ? Pour des aventuriers dynamiques capables de ramer durant 5 à 6h par jour et sachant nager ; bien que cette portion de l'Allier ne présente aucune difficulté particulière de navigation.



Adulte



Canoë 5 à 6h par jour



A partir de 259 €



3 jours et 2 nuits



Tipi





Descriptif séjour

Jour 1 : 17 septembre Sur la rivière Allier, au départ de Moulins (03)

Rendez-vous à la base de Canoë de Moulins (03). Présentation du groupe ; mise à disposition du matériel et organisation des sacs. Navigation durant 3 à 4h au fil de l'eau. Installation du campement pour la nuit. Feu de camp et repas trappeur. Nuit en tipi.



Jour 2 : 18 septembre Sur la rivière Allier et ses rives

Lever avant 8h00. Après un petit déjeuner nous reprenons la navigation à raison de 5h par jour environ. Pistage selon les découvertes ; atelier botanique et fabrication d'une embarcation de fortune. Baignades et pêche rythmeront vos journées. Cuisine de camp en commun le soir. Nuit en tipi.



Jour 3 : 19 septembre Sur la rivière Allier - Moulins (03)

Lever à 8h00. Navigation jusqu'à midi. Puis retour en navette jusqu'à la base de Canoë de Moulins. Reconditionnement du matériel, débriefing et pot de départ. Fin de l'aventure autour de 15h00.

Pour des raisons de météo, de logistique ou pour votre sécurité, le prestataire se réserve le droit de modifier votre itinéraire.



Canoë & initiation à la vie sauvage



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint
Prix public	369 €	
Prix adhérent	259 €	296 €

Informations utiles

Groupe : 5 à 8 personnes

Niveau : Destiné à des aventurier(e)s dynamiques capables de ramer durant 5 à 6h par jour et sachant nager 100m sans difficulté ; bien que cette portion de l'Allier ne présente aucune difficulté particulière de navigation.

Hébergement : Nuits sous tipis installés sur le rivage de la rivière Allier.

Encadrement : Par un moniteur de Canoë diplômé et un instructeur de survie chevronné.



LES POINTS FORTS

- La navigation en canoë sur l'Allier
- Les soirées au feu de camp
- Les nuits sous tipi
- Le séjour en autonomie complète
- Le réveil aux sons de la nature
- La satisfaction d'acquérir tous les rudiments d'une vie de trappeur

Prestations incluses

- La mise à disposition du matériel de bivouac (tipi, filtre à eau, réchaud...)
- La fourniture de supports pédagogiques (guide)
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 13 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 10 €
- Tous les extras et les collations
- Les repas des J1 et J3 non mentionnés au programme
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous





Weekend trappeur en petite Finla

WEEKEND TRAPPEUR EN PETITE FINLANDE FRANÇAISE

Durant 3 jours, vivez la vie de trappeur à la découverte des Vosges Saônoises, de sa faune, de sa flore et de son environnement peu fréquenté et très sauvage. Traversant la région des milles étangs, petite Finlande française, chaque journée sera l'occasion de découverte d'un biotope différent : forêt, montagne, tourbière, lacs et cours d'eau. Le trek se déroule en autonomie totale (sans ravitaillement).

Pour qui ? Pour tous les aventuriers... capables néanmoins de marcher 6h par jour en portant un sac d'environ 12/15 kg. Le trek présente peu de dénivelé.



Adulte et enfant à partir de 10 ans



Randonnée



A partir de 273 €



3 jours et 2 nuits



Tipi





Descriptif séjour



Jour 1 : 10 septembre En petite Finlande française, au départ de Servance (70)

Rendez-vous dans la commune de Servance. Présentation du groupe ; mise à disposition du matériel et organisation des sacs. Nous commençons notre marche (environ 20km sans dénivelé). Nous abordons la notion de botanique et profitons de notre marche pour réaliser de la cueillette sauvage. Installation du campement pour la nuit. Feu de camp et repas trappeur. Nuit en tipi.

Jour 2 : 11 septembre En petite Finlande française

Lever avant 7h30. Après un petit déjeuner nous réalisons un atelier "module lecture de carte et boussole" puis reprenons notre marche (20 à 25 km). Pistage à mesure des découvertes. Cuisine de camp en commun le soir ; Nuit en tipi.

Jour 3 : 12 septembre En petite Finlande française - Servance

Lever à 7h30. Après le petit déjeuner, nous réalisons un atelier d'orientation et de lecture du terrain. Marche de 15 -20 km environ. Puis retour jusqu'à Servance. Reconditionnement du matériel, débriefing et pot de départ. Fin de l'aventure autour de 16h00.

Pour des raisons de météo, de logistique ou pour votre sécurité, le prestataire se réserve le droit de modifier votre itinéraire.





Weekend trappeur en petite Finlande



Grille tarifaire

	Adhérent	Conjoint	Enfant De 17 à 22 ans	Enfant Jusqu'à 16 ans
Prix public		390 €		195 €
Prix adhérent	273 €	312 €	273 €	137 €

Informations utiles

Groupe : 5 à 8 personnes

Niveau : Destiné à des aventurier(e)s capables néanmoins de marcher 6h par jour en portant un sac d'environ 12/15 kg.

Hébergement : Nuits sous tipis installés dans la nature.

Encadrement : Par un instructeur de survie chevronné.



LES POINTS FORTS

- La magie des paysages de la petite Finlande française
- L'alternance de biotopes (forêt, tourbière, montagne, lacs...)
- Les soirées au feu de camp
- Les nuits sous tipi
- Le séjour en autonomie complète
- Le réveil aux sons de la nature
- La satisfaction d'acquérir tous les rudiments d'une vie de trappeur

Prestations incluses

- La mise à disposition du matériel de bivouac (tipi, filtre à eau, réchaud...)
- La fourniture de supports pédagogiques (guide)
- Un accompagnateur COS 38

Prestations non incluses

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 14 €
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 10 €
- Tous les extras et les collations
- Les repas des J1 et J3 non mentionnés au programme
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous





Pour vous permettre de découvrir nos micro-aventures et de vous évader en 2021, le COS 38 vous accorde une participation exceptionnelle entre 20% et 40% pour vous, votre conjoint et vos enfants suivant le tarif public de votre séjour.

 La participation est majorée de 100% pour le participant en situation de handicap inscrit au séjour « Rando & handicap ».

La participation du COS 38 en détail

Une participation du COS 38 appliquée sur deux fourchettes de tarif public :

	Prix public	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Participation du COS 38	- 600 euros	30%	20%	30%
	+ 600 euros	40%	30%	40%

Une participation du COS 38 majorée de 100% pour le participant en situation de handicap inscrit au séjour « Rando & handicap » :

	Adhérent	Conjoint	Enfant Jusqu'à 22 ans
Participation du COS 38	60%	40%	60%

La participation du COS 38 s'applique à

La participation du COS 38 s'applique à l'adhérent, son conjoint/concubin, les enfants de l'adhérent et les enfants du conjoint de l'adhérent.

Le prix public s'applique aux autres participants et aux enfants de plus de 18 ans non scolarisés. Attention, les adhérents s'inscrivant avec des personnes ne pouvant prétendre à la participation du COS 38 ne seront pas prioritaires sur l'ensemble des inscriptions.

Tous les tarifs sont sous réserve de modifications.



Les pièces justificatives

Enfant de l'adhérent

- Livret de famille de l'enfant
- Certificat de scolarité ou d'apprentissage (pour les enfants de 18 à 22 ans)

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)

Participant handicapé inscrit au séjour « Rando & handicap »

- Une participation de 100% sera octroyée sous présentation du justificatif : AEEH

Enfant handicapé de l'adhérent et du conjoint de l'adhérent de 18 ans et moins

- Une participation de 90% sera octroyée sous présentation du justificatif : AEEH

Le règlement du séjour

- Si votre demande est retenue pour les séjours des mois de juin et juillet, un solde vous sera envoyé avec votre confirmation d'inscription pour le règlement total de votre séjour avec un versement unique.
- Si votre demande est retenue pour les séjours du mois de septembre, un solde avec un échéancier vous sera envoyé avec votre confirmation d'inscription. Vous devrez verser impérativement un acompte de 30% du total de votre séjour pour un encaissement au 15 juin 2021. Votre solde du séjour pourra être réglé en 2 mensualités encaissables au 15 du mois de juillet et août 2021.

Vous aurez 2 moyens de règlements : chèque bancaire ou postal à l'ordre de Savatou (survie & nuit dans les arbres ou randonnée avec un âne en Chartreuse) ou Point Voyages (tous les autres séjours) et/ou chèques vacances (envoi en recommandé avec accusé de réception).



La date limite des inscriptions

Quand vous inscrire ? Votre demande d'inscription doit être saisie en ligne ou arriver par courrier en **date limite le mardi 1er juin 2021** au COS 38.

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 :

- **Critère n°1** : Le respect de la date limite d'inscription.
- **Critère n°2** : Priorité à l'adhérent qui s'inscrit seul, avec son conjoint ou avec un autre adhérent pour nos micro-aventures « Adulte ».
- **Critère n°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 « Adulte ou famille ».

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. Si votre inscription est sélectionnée, une confirmation d'inscription vous sera adressée après la date du 1er juin 2021 avec votre solde. 15 jours avant le départ, le déroulement du séjour vous sera confirmé. Pour les demandes d'inscription placées en liste d'attente, nous vous transmettrons un courrier vous en informant. Vous ne recevrez pas d'autre courrier mais nous prendrons contact avec vous si une place se libère (sous conditions).

Annulation

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.



Point Voyages



Point-Voyages est un tour opérateur dit d'aventure qui inscrit son projet dans une démarche éthique et durable.

Pour Point-Voyages, le tourisme n'a de sens que s'il permet une véritable rencontre, assurant aussi des remontées économiques réelles pour les populations locales.

Rando & handicap, Bivouac & randonnée avec un âne en Ardèche, Aventure nordique & bivouac, Raquettes & chien de traîneau, Le chemin de Stevenson, St Jacques de Compostelle, Rando-méditation & yoga tibétain, Canoé & initiation à la vie sauvage, Weekend trappeur en petite Finlande française.

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.

Survie & nuit dans les arbres, Bivouac & randonnée avec un âne en Chartreuse

Question sur les séjours

Toutes les questions relatives au programme du séjour :

Rando & handicap, Bivouac & randonnée avec un âne en Ardèche, Aventure nordique & bivouac, Raquettes & chien de traîneau, Le chemin de Stevenson, St Jacques de Compostelle, Rando-méditation & yoga tibétain, Canoé & initiation à la vie sauvage, Weekend trappeur en petite Finlande française

Point-Voyages: Kevin GIRARD



kevin@point-voyages.com



04 75 97 20 40



4 avenue Félix Chalamel 07700 Bourg-Saint-Andéol

Survie & nuit dans les arbres, Bivouac & randonnée avec un âne en Chartreuse

Savatou: Laurence JOMARD



isere2@savatou.fr



04 76 71 15 15



1102 avenue centrale 38400 St Martin d'Hères

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

COS 38: Sandrine GONZALEZ



sejour@cos38.com



04 76 09 22 57



416 rue des Universités CS70098 38401 St Martin d'Hères cedex



Date limite d'inscription : le 01/06/2021 (date de réception au COS 38)

Ce bulletin d'inscription doit être envoyé au COS 38 - 416 rue des universités - CS 70098 - 38401 St Martin d'Hères cedex avec toutes les pièces demandées en page 5 de la brochure.

Si vous êtes deux adhérents, vous devez remplir une demande chacun.

Toute inscription vous engage : annulation dans les conditions de l'assurance annulation du voyage.

NOS MICRO-AVENTURES (1 choix par bulletin)

L'ARDECHE

☐ Rando & handicap

☐ Aventure nordique & bivouac

☐ Le chemin de Stevenson

☐ Bivouac & randonnée avec un âne

☐ Raquettes & chien de traineau

☐ St Jacques de Compostelle

LE VERCORS ET LA CHARTREUSE

☐ Survie & nuit dans les arbres

☐ Rando-méditation & Yoga tibétain

☐ Bivouac & randonnée avec un âne

L'ALLIER ET LES VOSGES

☐ Canoë & initiation à la vie sauvage

☐ Weekend trappeur en petite Finlande française

Adhérent

Nom de l'adhérent : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone portable / Domicile : __ / __ / __ / __ / __

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

Collectivité :

Les participants

Nom Prénom (Adhérent) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Conjoint) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Enfant) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Enfant) : Date de naissance __ / __ / ____

Assurances en option (recommandée)

Hors Survie & nuit dans les arbres et Bivouac & randonnée avec un âne en Chartreuse (assurance incluse au tarif)

☐ Assurance Multirisque +

☐ Assurance Annulation +



Date limite d'inscription : le 01/06/2021 (date de réception au COS 38)

Ce bulletin d'inscription doit être envoyé au COS 38 - 416 rue des universités - CS 70098 - 38401 St Martin d'Hères cedex avec toutes les pièces demandées en page 5 de la brochure.

Si vous êtes deux adhérents, vous devez remplir une demande chacun.

Toute inscription vous engage : annulation dans les conditions de l'assurance annulation du voyage.

NOS MICRO-AVENTURES (1 choix par bulletin)

L'ARDECHE

- | | |
|--|--|
| ☐ Rando & handicap | ☐ Bivouac & randonnée avec un âne |
| ☐ Aventure nordique & bivouac | ☐ Raquettes & chien de traineau |
| ☐ Le chemin de Stevenson | ☐ St Jacques de Compostelle |

LE VERCORS ET LA CHARTREUSE

- | | |
|---|--|
| ☐ Survie & nuit dans les arbres | ☐ Bivouac & randonnée avec un âne |
| ☐ Rando-méditation & Yoga tibétain | |

L'ALLIER ET LES VOSGES

- | | |
|--|--|
| ☐ Canoë & initiation à la vie sauvage | ☐ Weekend trappeur en petite Finlande française |
|--|--|

Adhérent

Nom de l'adhérent : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone portable / Domicile : __ / __ / __ / __ / __

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

Collectivité :

Les participants

Nom Prénom (Adhérent) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Conjoint) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Enfant) : Date de naissance __ / __ / ____

Nom Prénom (Enfant) : Date de naissance __ / __ / ____

Assurances en option (recommandée)

Hors Survie & nuit dans les arbres et Bivouac & randonnée avec un âne en Chartreuse (assurance incluse au tarif)

☐ Assurance Multirisque +

☐ Assurance Annulation +



Comité des Oeuvres Sociales de l'Isère

416 rue des universités - CS 70098
38401 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

Fax. : 04 76 09 17 38

Courriel : secretariat@COS38.com

Site : www.COS38.com

Extranet pour nos correspondants :

<http://intranet.COS38.com>

Crédits photos : p1: shutterstock 144829396: femme randonnée, DR TOT: canoë, shutterstock622568861: homme yoga/ p2-55: Freepic/ pictos/ p2: Claire Rivas: femme yoga montagne, Olivier Mathis: enfant et âne, DR TOT: Eleonore/ p3: DR TOT: canoë couché de soleil/ p6-11: Olivier Mathis: monts d'Ardeche/ p6: Olivier Mathis: les ânes de Farfara/ p7: Olivier Mathis: âne Pinaho, joëlette/ p8: Olivier Mathis: bivouac et ânes/ p9: Olivier Mathis: les ânes de Farfara et joëlette/ p12-15: Olivier Mathis: ânes et prairie/ p12: Olivier Mathis: ponton/ p13: Olivier Mathis: randonnée/ p14: Olivier Mathis: enfant et âne/ p15: Olivier Mathis: rivière, tipi/ p16-20: Olivier Mathis: mont d'Ardeche/ p16: Olivier Mathis: Ardeche enneigée/ p17: Olivier Mathis: Ardeche enneigée, sortie raquette/ p18: Olivier Mathis: Ardeche enneigée/ p19: Olivier Mathis: arbre enneigé, tipi/ p20-23: Olivier Mathis: Ardeche et chiens de traîneaux/ p20: Olivier Mathis: chiens / p21: Olivier Mathis: traîneau, sortie neige Ardeche/ p22: Olivier Mathis : mont d'Ardeche enneigé/ p23: Olivier Mathis: chien blanc/ p24-27: La Pélerine: chemin de stevenson/ p24: La Pélerine: panneau GR70/ p25: La Pélerine: randonneurs, paysage chemin de Stevenson/ p28-31: shutterstock: Paysages de l'Aubrac / p28: La Pélerine: le Puy en Velay / p29: La Pélerine, chemin Aubrac, shutterstock: pèlerin sur l'Aubrac/ p32-35: Luc Benoist: feu de camp/ p32: Luc Benoist: hamac dans les arbres/ p33: Luc Benoist: homme grimpe, hamac et arbre, Pixels: feu de camp/ p34: Luc Benoist: atelier grimpe/ p35: Pixabay: Vercors/ p36-39: Ivresse des montagnes: chartreuse/ p36: Ivresse des montagnes: ânes et enfants/ p37: Ivresse des montagnes : ânes et enfants/ p40-43: Shutterstock: séance de yoga/ p40: Claire Rivas: cascade et yoga/ p41: Claire Rivas: yoga dans les montagnes, yoga en cercle/ p42: Shutterstock : yoga en forêt, Claire Rivas: méditation groupe / p44-47: DR TOT : canoë et couché de soleil/ p44: DR TOT: canoë sur l'Allier/ p45: DR TOT: groupe ne canoë, feu de camp/ p46: DR TOT: Groupe en canoë sur l'Allier/ p47: DR TOT: rivière, Eleonore café sur la berge/ p48-51: DR TOT: forêt Vosges / p48: DR TOT: Eleonore randonnée/ p49: DR TOT: atelier carte, hommes randonneurs/ p50: DR TOT: Eleonore bord de l'eau/ p51: DR TOT: atelier traces animaux, carte/ p56: canoë Allier

Création : www.julien-carles.com

Réalisation : COS 38 (Fannie Dupé & Sandrine Gonzalez)