NOS MICRO-AVENTURES

2022

Sommaire

HANDICAP

RANDO & HANDICAP p.4

SÉJOURS D'AVENTURE

LE CHEMIN DE STEVENSON p.10

ST JACQUES DE COMPOSTELLE p.14

LE GR 20 AUTREMENT p.18

MICRO-AVENTURES

RANDO-MÉDITATION ET YOGA VINYASA p.22

MINI RAID NORDIQUE VERCORS p.26

HAUTS PLATEAUX DU VERCORS À RAQUETTES p.30

TRAIL ET SKI DE FOND p.34

FREERIDE DANS LES ALPES DU SUD p.38

SKI DE RANDO ITINÉRANCE ET NUIT EN REFUGE p.42

MICRO-AVENTURES FAMILLE

ALPINISME - BIVOUAC SUR LA MER DE GLACE p.46

RANDO ÉQUESTRE LES ALPAGES p.50

COWBOY ET BUSHCRAFT p.54

INITIATION À LA SPÉLÉOLOGIE p.58

SURVIE & NUIT DANS LES ARBRES p.60

AVENTURE EN IGLOO p.63

INFOS PRATIQUES p.66

BULLETINS INSCRIPTION p.70

Edito

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.**

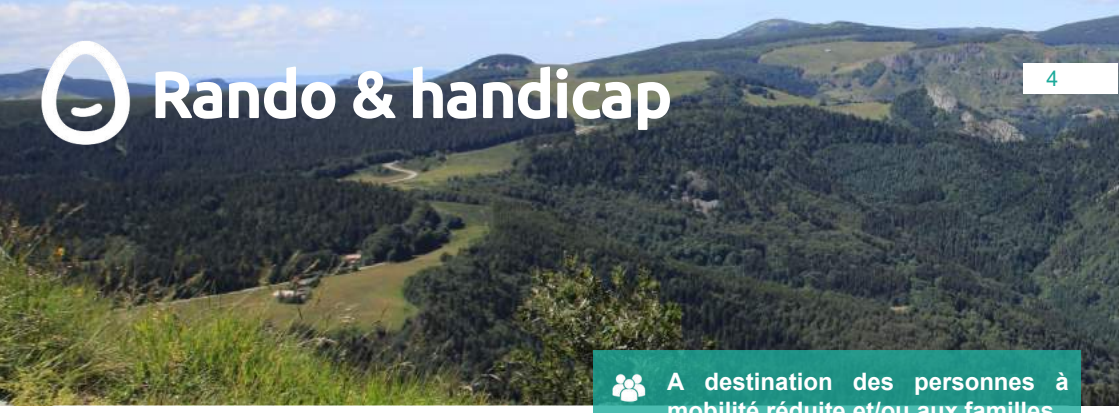
Vous trouverez des **« séjours d'aventure »** s'adressant aux adultes, d'une durée allant jusqu'à la semaine. Nous vous proposons des aventures sur des sentiers transrégionaux comme le Chemin de Compostelle et de Stevenson ou le GR20.

Des **« micro-aventures »,** d'une durée plus courte allant du week-end à 4 jours, s'adressent aux adultes uniquement. La plupart se déroulent dans nos Alpes Iséroises, qui restent un terrain de jeu fabuleux ou dans les Alpes du sud.

D'autres **« micro-aventures famille »**, sont ouvertes aux enfants à partir de 6 ans. Elles explorent des concepts singuliers comme l'alpinisme, la rando équestre, le bushcraft … ou la spéléologie.

Enfin, un séjour **« rando & handicap »,** s'adressent aux personnes en situation de handicap et à leur famille. Ils vont pouvoir découvrir l'Ardèche en joëlette.

Nous espérons que ces **nouvelles expériences** sauront vous divertir !



- A destination des personnes à mobilité réduite et/ou aux familles
- Adulte et enfant à partir de 8 ans
- Randonnée en joëlette avec des ânes
- € 185 €
- 5 jours et 4 nuits
- Gîte et tipi (capacité 4 à 6 pers.)

RANDO & HANDICAP, L'ARDÈCHE EN JOËLETTE

Du 22 au 26 juin 2022

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.

Descriptif séjour

Jour 1 : 22 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 : 23 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 : 24 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 : 25 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 attenant 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 : 26 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.

Rando & handicap

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 8 à 22 ans
Groupe 4 à 12 personnes	461 €	**185 €**

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
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- 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 (compter 50€/pers.)
- Les boissons et les dépenses personnelles

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 de la Loire

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.

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.

Le chemin de Stevenson

Adulte
Randonnée
590 €
8 jours et 7 nuits
Gîte (chambres ou dortoir)

CHEMIN DE STEVENSON : LE PUY EN VELAY - CHASSERADÈS

Du 17 au 24 septembre 2022

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 : 17 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 : 18 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'avanture 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 : 19 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.

Le chemin de Stevenson

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 rôdée
- 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 : 20 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 : 21 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'Evèque.

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

Jour 6: 22 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'Espérvelouze, 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 : 23 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 : 24 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

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 10 à 12 personnes	984 €	**590 €**

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

- L'hébergement en pension complète
- Le transfert des bagages entre chaque étape de marche
- L'accompagnement par un guide de moyenne montagne diplômé d'Etat
- La taxe de séjour
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- 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 (compter 35€/pers)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de parkings et les transferts gare-hôtel ou aéroport-hôtel à l'arrivée et au départ

Adulte
Randonnée
615 €
8 jours et 7 nuits
Gîte (chambre 2 à 4 lits)

ST JACQUES DE COMPOSTELLE : AUMONT AUBRAC - CONQUES

Du 24 septembre au 01 octobre 2022

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 a commencé en 2021 au Puy en Velay. Et quelle meilleure manière de continuer ce pèlerinage avec ce deuxième tronçon (Aumont Aubrac - Conques) qui est une véritable invitation au cheminement physique et spirituel.

Descriptif séjour

Jour 1 : 24 septembre Aumont Aubrac (act : 1050m)

Accueil vers 19h à l'hôtel. Repas du soir et nuit en hôtel.

Jour 2 : 25 septembre Aumont Aubrac - Montgros (alt : 1234 m)

Etape qui peut paraitre un peu longue mais sans difficulté. La Margeride se termine, et on commence à traverser le Plateau de l'Aubrac (grand plateau occupé par des pâturages, des burons, des murs de pierres sèches, des étendues de fleurs selon l'époque !!) ; on traversera successivement La Chaze de Peyre, Lasbros, et Rieutort d'Aubrac avant d'arriver à Montgros.

Distance : 23.5 km ; Temps de marche : 5 à 6h environ.

Jour 3 : 26 septembre Montgros - St Chély d'Aubrac (alt : 808 m)

En suivant la Grande Draille, nous parvenons à Nasbinals (superbe église romane du 14ème siècle construite en basalte brun), puis au village d'Aubrac, haut lieu du pèlerinage avec sa domerie créée en 1120 par Adalard, vicomte des Flandres. A mi-parcours le nid d'aigle de Belvezet perpétue le souvenir de Guillaume, seigneur du lieu qui se rendit à Compostelle en 1277. Descente sur St-Chély d'Aubrac.

Distance : 20 km ; Temps de marche : 5 à 6h environ.

Jour 4 : 27 septembre St Chély d'Aubrac - St Come d'Olt (alt : 342 m)

Poursuivant la "boralde", nom générique des rivières dévalant le versant sud de l'Aubrac, nous parvenons au bord du Lot au très beau village de St-Côme d'Olt. Nuit dans un couvent, une immersion le temps d'un soir, dans l'esprit et sur les pas de Saint Jacques, dans un lieu calme et empli de sérénité.

Distance : 25.5 km ; Temps de marche : 5 à 6h environ.

Jour 5 : 28 septembre St Come d'Olt - Estaing (alt : 320 m)

Nous rejoignons Espalion et l'église de Perse, joyau roman de grès rose avant d'arriver à la cité d'Estaing. Visite de la ville.

Distance : 17 km ; Temps de marche : 4 à 5h environ.

Jour 6 : 29 septembre Estaing - Espeyrac (alt : 369 m)

Nous longeons le Lot jusqu'à la Rouquette, puis à travers les paisibles paysages du Rouergue, ponctués de prieurés, nous gagnons Golinhac avant de rejoindre Espeyrac.

Distance : 25 km ; Temps de marche : 6 à 7h environ.

St Jacques de Compostelle

Jour 7 : 30 septembre Espeyrac - Conques (alt : 280 m)

L'arrivée sur Conques est saisissante. Des toits pointus, émerge la basilique Ste-Foy, joyau de l'architecture médiévale avec son "trésor", objet de la vénération des pèlerins depuis plus de mille ans. Visite de la ville l'après-midi.
Distance : 13 km ; Temps de marche : 3 à 4h environ.

Jour 8 : 01 octobre ***Conques (alt : 280 m)***
Séparation à Conques après le petit-déjeuner.

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 10 à 12 personnes	1 025€	**615 €**

Infos pratiques

- **Niveau :**
Destiné à des randonneurs de niveau modéré ; Pas de difficultés techniques et un dénivelé positif n'excédant pas +500 m ; mais deux étapes relativement longues de 25km environ et 7h de marche maximum.

- **Hébergement :**
7 nuits en hôtels * ou **, auberge, chalets ou chambres d'hôtes (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.

- **Accueil - dispersion :**
Rendez-vous le jeudi vers 19h00 à Aumont Aubrac. Fin du séjour le mercredi à Conques après le petit-déjeuner.

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 rôdée
- Le confort du portage des bagages en véhicule
- Le plaisir de randonner sur l'un des plus beaux GR de France

Prestations incluses

- L'hébergement en pension complète
- Le transfert des bagages entre chaque étape de marche
- L'accompagnement par un guide de moyenne montagne diplômé d'Etat
- La taxe de séjour
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- Le transfert en navette Conques > Aumont Aubrac (compter 30€/pers.)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les frais de parking
- Les transferts gare-hôtel ou aéroport-hôtel à l'arrivée et au départ

Adulte
Randonnée
597 €
8 jours et 7 nuits
Refuge

TREKKING - LE GR 20 AUTREMENT

Du 13 au 20 aout 2022

Haa la Corse et ses paysages époustouflants ! On connait tous, au moins de réputation le célèbre GR20. Ce que nous vous proposons est un parcours adapté du GR 20 en allant de refuge en refuge mais en passant par ses sentiers alternatifs, sauvages et hors des sentiers battus. Une découverte ou une redécouverte du GR20 comme il en existe peu ! Alors prêt pour l'aventure ?

Descriptif séjour

Jour 1 : 13 août **Arrivée**

Rendez-vous à la gare de Calvi à 16h pour un transfert à Calaccucia de 2h. Nuit en gite hôtel avec dîner.

Jour 2 : 14 août **Capu di Duagnarola / Refuge Ciottulu ai Mori**

Départ de notre séjour à Calacuccia en Haute-Corse sur l'étape du GR20 rejoignant le refuge de" Ciottulu a i Mori" au pied de la mythique Paglia Orba, en passant par une belle ligne de crête menant jusqu'au Capu de Guagnarola culminant à 1922 m, belvédère sur la vallée du Fango et sur la face nord de la grande barrière Corse. Au cours de votre matinée dans la quiétude de ce beau paysage, au pied des bergeries de Radule, une pause de sophrologie afin de profiter de l'instant présent, en connexion avec nos 5 sens pour ressentir les bienfaits de la nature.

***Temps de marche 6h, Dénivelé 750 m positif.** Nuit en refuge ou bivouac.*

Jour 3 : 15 août **Refuge Ciottulu ai Mori / Refuge de Tighjettu**

C'est une belle portion du GR20 qui nous attend à l'ombre de pins centenaires en descendant un chaos rocheux qui nous mèneras jusqu'au bergerie de Vallone et au refuge de Tighjettu. La découverte au cour votre journée d'un des beaux lacs méconnus de notre île le lac de la Paglia Orba le plus beau sommet de la Corse, un lieu magique, hors du temps.

Temps de marche 6h, dénivelé positif 250m , négatif environ 585 m. Nuit en refuge ou bivouac.

Jour 4 : 16 août Refuge de Tighjettu / Capu Ucellu

Cette journée insolite hors des sentier battus sera consacrée à la découverte du Capu Ucellu culminant à 2182 mètres. Nous gravirons cette pointe, dans un monde minéral aux couleurs flamboyantes qui nous offriras une vue dominante remarquable sur la face EST de la Paglia Orba, le col de Serra Pianella, la pointe Lejosne et des deux soeurs, beaux spots d'alpinisme de notre île.
Temps de marche 7h, dénivelé positif 800 m, négatif 800 m. Nuit en refuge ou bivouac.

Jour 5 : 17 août Refuge de Tighjettu / Refuge d'Asco

En route pour réaliser cette étape du GR20 qui nous ferras quitter la région du Niolu pour basculer sur le haut Asco, en passant par un beau sommet situé au nord-est du Monte Cinto, le Capu Borba culminant à 2305 m, dominant le lac d'Argentu et offrant un magnifique panorama à 360° à couper le souffle, sur la vallée d'Asco et les cimes environnantes.
Temps de marche 7h, Dénivelé positif 650 m, négatif 500m Nuit en refuge ou bivouac.

Jour 6 : 18 août Refuge d'Asco / Punta Stranciacone

Départ pour cette randonnée insolite hors sentier sur une portion oubliée du premier parcours du GR20 créé par Michel fabricant il y a 50 ans, nous réaliserons l'ascension de la Punta STRANCIACONE culminant en 2151 mètres, déroulant à vos pieds de grandioses vues sur la vallée du Filosorma, et des grands sommets Corse ainsi que les golfes environnants. Ce sommet, qui est normalement réservé aux alpinistes, m'a été accessible grâce à un mouflon qui m'a montré le passage à pied, vous comprendrez !!! Nuit en refuge ou bivouac.
Temps de marche 6h, Dénivelé positif

Jour 7 : 19 août Refuge d'Asco / Refuge de Carrozzu / Auberge de Bonifato

Pour terminer votre séjour nous réaliserons cette dernière étape du GR20, qui se fait essentiellement au milieu de belles barres rocheuses et d'éboulis granitiques, offrant de beaux points de vue sur la vallée d'Asco, la Balagne, et la forêt de Tartagine, en passant par le lac de la Muvrella. Après un arrêt découverte du refuge de Carozzu, lieu du tournage d'un célèbre film, nous redescendons vers l'auberge de Bonifato à l'ombre d'une forêt séculaire, où se terminera votre séjour par un massage relaxant sur mesure, bercé par le doux murmure d'un torrent de montagne ou vous pourrez vous y baigner et délasser le corps. Nuit au gîte de l'auberge.
Temps de marche 8h, Dénivelé positif 500m, négatif 750 m Dîner restaurant de l'auberge.

Jour 8 : 20 août Départ

Départ après le petit déjeuner, transfert à la gare de Calvi. Fin du séjour

Trekking
Le GR 20 autrement

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 6 à 10 personnes	994 €	**597 €**

Infos pratiques

- Départ garanti à : 6 personnes
- Groupe limité à : 10 personnes

- **Niveau :**
  Cette aventure est destinée à des bons marcheurs ayant l'habitude de randonner plusieurs heures par jour.

- **Lieu de rendez-vous et transport :**
  À la gare de Calvi à 16h le premier jour.
  - Pour le transfert aéroport de Calvi vers la gare de Calvi il s'effectue en navette directement de l'aéroport, tarif 12€
  - Pour celui de l'aéroport de Bastia il y a un bus qui amène jusqu'à la gare de Bastia en centre-ville pour environ 15€, et ensuite le petit train de Bastia allant jusqu'à la gare de Calvi 18€.
  - Taxi Calvi/ gare 30€ que les gens peuvent diviser en 4.
  - Taxi Bastia/ gare de Calvi environ 200€ que les gens peuvent diviser en 4 ou 5 selon le nombre de places du véhicule.

- **Hébergement :** en bivouac sous tente ou à la belle étoile

Prestations incluses

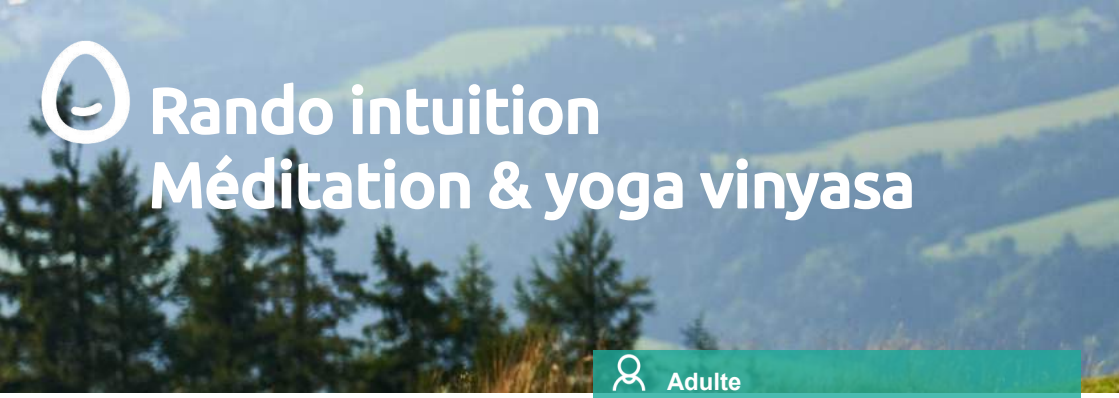
- La première et la dernière nuit en gite (chambre de 4 personnes)
- Les nuits en refuge ou bivouac sur le GR20
- Tous les repas en pension complète
- Les randonnées, et deux instants bien-être (sophrologie le jour 2 et massage le jour 7)
- Les transferts (hors aéroport)
- L'assurance Multirisque + et Covid

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 rôdée
- Le confort du portage des bagages en véhicule
- Le plaisir de randonner sur l'un des plus beaux GR de France

Prestations non incluses

- Le transport aérien et les transferts vers la gare de Calvi
- Les dépenses personnelles sur le GR20 (nourritures, boissons)



Rando intuition
Méditation & yoga vinyasa

Adulte
Rando-intuition
171 €
2 jours et 1 nuits
Gîte (chambres de 2 à 4 pers.)

RANDO INTUITION - MEDITATION & YOGA VINYASA

Du 17 au 18 septembre 2022

La Rando-yoga est la combinaison de deux arts de vivre, qui en les réunissant, procurent chez le pratiquant un atout majeur dans les bénéfices physiques et psychologiques. Le Viniyoga est un terme que l'on retrouve dans les aphorismes de Patanjali, texte sacré sur lequel repose l'enseignement du yoga. Le Viniyoga est une discipline qui s'adapte au pratiquant et invite à la progression "par étapes". La pratique se tourne vers le respect profond du pratiquant où le souffle entraîne la posture et non l'inverse, et où l'écoute de ses états intérieurs nous invite à l'alignement plus qu'à la performance. C'est un yoga qui s'adresse à tous les âges et à tous les niveaux. Il s'allie à la pratique en extérieur et se combine parfaitement à la pratique de la marche tant sur le plan énergétique que sur la récupération physique.

La marche et le yoga se nourrissent l'une l'autre pour nous permettre de nous libérer de nos tensions physiques et mentales, leur association leur confère ce statut de démarche thérapeutique. La présence est notre état naturel lorsque nous sommes complètement détendus. 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.

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.

Descriptif séjour

Jour 1 : 17 septembre 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.
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 de 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-yoga 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.
Hébergement : nuit au gîte
Dénivelé : +300m / -300m - Distance : 7 km - Durée : 3 à 3h30 de marche environ

Jour 2 : 18 septembre Autrans - Le Manoir aux Lauzes

Après le petit déjeuner, nous partons pour une randonnée-méditation et yoga Vinyasa 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.
Dénivelé : +500m / -500m - Distance : 14 km - Durée : 5 à 6h de marche environ
NB : Ce programme est susceptible d'être modifié et/ou aménagé selon les conditions météorologiques

Rando intuition
Méditation & yoga vinyasa

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 5 à 12 personnes	285 €	**171 €**

Infos pratiques

- Départ garanti à : 5 personnes
- Groupe limité à : 12 personnes

- **Niveau :**

Destiné à tout type de randonneurs. Aucune difficulté technique et des dénivelés positif 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.

LES POINTS FORTS

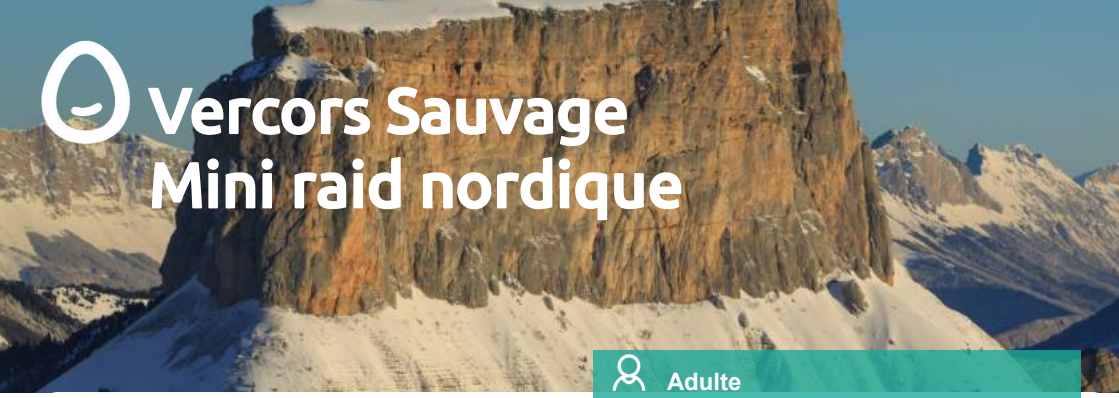
- Ma 1ère expérience de Rando intuition
- La découverte des yogas tibétains
- Des séances de méditations de pleine présence et méditation assise
- Des séances de méditations dans la nature

Prestations incluses

- 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
- La pension complète - sauf repas non compris et mentionnés
- L'équipe d'encadrement
- Guide accompagnateur moyenne montagne diplômé d'Etat
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- Les pourboires et boissons (facultatif et à votre convenance)
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour à partir du lieu de dispersion
- Le dîner du jour 2



Vercors Sauvage
Mini raid nordique

Adulte
Raid nordique
291 €
4 jours et 3 nuits
Gîte (chambres de 2 à 4 pers.) et refuges

VERCORS SAUVAGE - MINI RAID NORDIQUE

Du 11 au 14 février 2023

Au coeur du Parc Naturel Régional du Vercors, les Hauts Plateaux désertiques, à 1600m d'altitude moyenne, constituent la plus grande réserve naturelle en France : un enneigement exceptionnel, un des derniers véritables terrains d'aventures en France pour le ski nordique, plaisir absolu et cadre grandiose… Une randonnée sauvage, hors traces, un cadre naturel « hyper » préservé, un relief de hauts plateaux et moyenne montagne, parfaitement adapté au ski nordique. Place au plaisir et à l'émerveillement : nous sommes là pour vous guider en toute sécurité. Ce cadre enchanteur est idéal pour vous préparer au grand raid nordique du nord de l'Europe, le temps d'un grand week-end. Faites un test avec ski et pulka, accompagné d'un guide afin de découvrir si les majestueuses étendues blanches des pays scandinaves sont faites pour vous !

Descriptif séjour

Jour 1 : 11 février Rousset en Vercors

Accueil et installation à votre gîte dans le petit village de Rousset en Vercors, au pied de la réserve des Hauts Plateaux du Vercors. Vérification du matériel, ski de randonnée nordique, pulkas, sacs. Première petite balade pour tester le matériel. Si vous n'êtes pas équipés en skis de randonnée nordique et chaussures adaptées, vous pouvez vous rendre, avant l'heure de rendez-vous, au magasin de location à la station du Col de Rousset. Préparation des pulkas qui vous accompagneront pour 3 jours. Diner et nuit en gîte confortable à Rousset-en-Vercors.

1 à 2h de ski, 3 à 5 km, +150 m, -150 m.

Jour 2 : 12 février Rousset en Vercors - Montagne de Beure - Refuge de Pré Grandu

Départ de la randonnée depuis le parking de

Beure (15 min), début de la mythique Traversée du Vercors. Départ pour une mini-expédition avec pulkas et ski jusqu'au refuge de Pré Grandu, en pleine solitude des hauts-plateaux. La découverte des hauts-plateaux, plus grande réserve naturelle de France vous offrira des panoramas extraordinaires. Diner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu sur les hauts-plateaux. Vous transportez toutes vos affaires. ***5 à 6h de ski, 13 km, +380 m, -400 m.***

Jour 3 : 13 février Refuge de Pré Grandu - Refuge des Chaumailloux

Lors de cette grande traversée en plein coeur de la réserve, nous tirons nos pulkas sur un relief pas trop agité. L'itinéraire nous offre un décor splendide (un des musts de la randonnée nordique !), et le Grand Veymont, du haut de ces 2341 m, nous domine dans la solitude complète des hauts-plateaux. Arrivée majestueuse au Pas de l'Aiguille, face au Mont Aiguille qui émerge comme la proue d'un navire. Diner et nuit au refuge des Chaumailloux. Vous transportez toutes vos affaires.
5 à 6h de ski, 14 km, +400 m, -150 m.

Jour 4 : 14 février Refuge des Chaumailloux – Col du Pison – Col de Rousset

Traversée est-ouest vers le Col du Pison via la bergerie du Jas Neuf. Très belle itinérance, en terrain vallonnée, entre la Tête du Pison, 1757 m, et la Montagne de Peyre Rouge, 1768 m, pour rejoindre le refuge de Pré Peyret. Retour au Col de Rousset, derrière la montée du Pas des Econdus, voici trois bons kilomètres de descente jusqu'à l'arrivée. Arrivée au parking de Beure. Fin du séjour et dispersion en fin d'après-midi.
4 à 5h de ski, 13 km +330 m, -530 m.

Itinéraire

Grand Angle pourra être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Vercors Sauvage
Mini raid nordique

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 8 à 9 personnes	485 €	**291 €**

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

Location de skis

Location possible au Col de Rousset : Algoud Sports - Station du Col de Rousset - 26420 SAINT AGNAN EN VERCORS - Tel : 04 75 48 25 03. pack « ski de randonnée nordique » comprenant la location des skis, des chaussures et des bâtons, + les peaux autocollantes : 95 €

Infos pratiques

➲ **Niveau :**

Bon skieur (ski de fond ou ski de randonnée). Une bonne condition physique est nécessaire. Il est nécessaire de maîtriser les freinages (chasse-neige et demi chasse-neige). La distance varie de 3 et 14 km par jour, en hors-piste, soit 5 à 6h possible de ski possible chaque jour.

➲ **Transferts**

Transferts effectués en taxi ou avec vos véhicules, pour se rendre au départ du raid, au parking de Beure.

➲ **Confort / Hébergement**

1 nuit en gîte à Rousset en Vercors, en chambre de 2 à 4 ou petit dortoir.

2 nuits en refuges non gardés : refuge ONF de Pré Grandu et refuge des Chaumailloux.

Dans ces refuges non gardés, rustiques, mais chaleureux, les toilettes sont à l'extérieur à Pré Grandu, dans la nature à Chaumailloux, et il faut faire fondre la neige ou transporter de l'eau pour se faire à manger et éventuellement faire un brin de toilette ! Les lingettes sont aussi un bon compromis. La solidarité entre tous les membres du groupe est un gage de réussite. Quand nous arrivons aux refuges, il faut faire du feu (le bois est sur place) pour se chauffer, mais le refuge est assez petit et très vite chaud.

LES POINTS FORTS

- Préparation pour les grands raids en pays nordiques
- Une traversée exceptionnelle
- Des refuges non gardés mais fermés
- Cadre enchanteur
- Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors

➲ **Transport des bagages**

Vous portez vos affaires dans des pulkas (luges scandinaves) prévues à cet effet et tirées par les participants ; une pulka pour 2 à 4 personnes à se passer alternativement. La pulka glisse sur la neige et demande moins d'efforts que de porter un sac à dos chargé. Vous portez également un sac à dos (30 litres maxi) dans lequel vous aurez vos affaires de la journée.

➲ **Restauration**

Elle est adaptée au raid nordique. Petit déjeuner et dîner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de course. Dans les gîtes à Rousset-en-Vercors, le groupe est en demi-pension ; dans les refuges non gardés, le dîner est confectionné par le groupe et le guide. Une aide est toujours la bienvenue. Au refuge de Pré Grandu, nous avons une réserve de nourriture de base que nous laissons tout l'hiver.

Prestations incluses

- L'encadrement par un moniteur de ski de fond ou guide de haute montagne français diplômé d'Etat
- L'hébergement
- La nourriture du diner du J1 au déjeuner du J4
- Le prêt du matériel spécifique (une pulka pour 2 à 4 personnes)
- L'assurance Multirisque et Covid

Prestations non incluses

- La location du matériel de ski de randonnée nordique (bâtons, skis, chaussures, peaux autocollantes…)
- Les boissons individuelles au gîte de Rousset –en-Vercors
- Les dépenses personnelles
- Le transport à la demande depuis et vers Die
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans prestations incluses

Hauts Plateaux du Vercors à raquettes

Adulte
Raquettes
291 €
4 jours et 3 nuits
Gîte (chambres de 2 à 4 pers.) et refuges

HAUTS PLATEAUX DU VERCORS A RAQUETTES

Du 21 au 24 janvier 2023

Au coeur du Parc Naturel Régional du Vercors, parcourez les étendues sauvages de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Perchée à une altitude moyenne de 1600 m, cette réserve, la plus grande de France métropolitaine, constitue un formidable terrain de jeu pour qui veut partir à l'aventure en toute sécurité. L'enneigement y est exceptionnel tout l'hiver, le relief est doux ce qui vous permet de naviguer en toute sérénité dans un espace naturel préservé, au coeur de la nature. Vous ferez votre propre trace, de refuge en refuge, dans un environnement parfaitement adapté à la pratique de la raquette. Votre accompagnateur sera toujours à vos côtés pour vous guider dans ces immensités blanches et sauvages, le temps d'un long weekend. Cet itinéraire est idéal pour qui veut se préparer aux grands raids nordiques des pays Scandinaves ou simplement pour profiter de bons moments dans la plus grande réserve naturelle de France.

Descriptif séjour

Jour 1 : 21 janvier Rousset en Vercors

Accueil à votre hébergement à Rousset en Vercors, au pied de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Vérification du matériel, raquettes, pulkas, sacs. Première petite balade pour tester le matériel. Diner et nuit en gîte confortable à Rousset-en-Vercors.
1 à 2h de marche, 3 à 5 km, +150 m, -150 m.

Jour 2 : 22 janvier Hauts Plateaux du Vercors - Refuge de Pré Grandu

Départ pour une mini-expédition avec raquettes et pulkas jusqu'au refuge de Pré Grandu, baraque de l'ONF mis à disposition des randonneurs. Nous traversons les hauts plateaux du Vercors, où quelques beaux panoramas nous permettent de prendre pleinement conscience de la nature extraordinaire qui nous entoure. Diner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu sur les hauts-plateaux. Vous transportez toutes vos affaires.
5 à 6h de marche, +380 m, -400 m.

Jour 3 : 23 janvier **Refuge de Pré Grandu - Les Hauts Plateaux - Refuge des Chaumailloux**

Nous continuons notre traversée des Hauts Plateaux du Vercors, au coeur de la réserve. Le paysage s'ouvre encore davantage à mesure que nous approchons de la partie sud des Hauts Plateaux, de la bergerie de Peyre Rouge au pas de la Ville, des paysages sublimes nous confirme que nous sommes au coeur de la réserve. Fin de journée en apothéose, au pas de l'Aiguille, face au Mont Aiguille, une des 7 merveilles du Dauphiné. Diner et nuit au refuge des Chaumailloux. Vous transportez toutes vos affaires.
5 à 6h de marche, +400 m, -150 m.

Jour 4 : 24 janvier **Refuge des Chaumailloux – Col du Pison – Col de Rousset**

Très belle traversée est-ouest jusqu'au col du Pison, via la bergerie de Jas Neuf. Nous rejoignons Pré Peyret par les montagnes de la Tête du Pison, 1757 m, via l'un ces itinéraires dont votre guide à le secret. Voici la dernière montée du Pas des Econdus, et c'est une belle descente qui nous conduit au parking de Beurre, terme de notre randonnée. Fin du séjour et dispersion en fin d'après-midi.
4 à 5h de marche, +330 m, -530 m.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

Location de raquettes

Si vous ne possédez pas votre propre matériel, nous pouvons vous louer une paire de raquettes « Inook » performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski. **A préciser impérativement au moment de l'inscription.**
Prix de la location « raquettes + bâtons » : **40 €**

Hauts plateaux du Vercors à raquettes

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 8 à 9 personnes	485 €	**291 €**

Infos pratiques

- Départ garanti à : 6 personnes
- Groupe limité à : 13 personnes

- **Niveau 3**

Bon marcheur. Une bonne condition physique est nécessaire ainsi qu'une expérience de la randonnée. Vous marchez 4 à 6h par jour.

- **Transferts**

Transferts effectués en taxi ou avec vos véhicules, pour se rendre au départ du raid, au parking de Beure.

- **Confort / Hébergement**

1 nuit en gîte à Rousset en Vercors, en chambre de 2 à 4 ou petit dortoir.
2 nuits en refuges non gardés : refuge ONF de Pré Grandu et refuge des Chaumailloux.
Dans ces refuges non gardés, rustiques, mais chaleureux, les toilettes sont à l'extérieur à Pré Grandu, dans la nature à Chaumailloux, et il faut faire fondre la neige ou transporter de l'eau pour se faire à manger et éventuellement faire un brin de toilette ! Les lingettes sont aussi un bon compromis. La solidarité entre tous les membres du groupe est un gage de réussite. Quand nous arrivons aux refuges, il faut faire du feu (le bois est sur place) pour se chauffer, mais le refuge est assez petit et très vite chaud.

LES POINTS FORTS

- Randonnée en raquette
- Des refuges situés dans des cadres exceptionnels
- Un terrain idéal pour se préparer aux grands raids nordiques
- Au cœur du Parc Naturel National Régional du Vercors

➲ **Transport des bagages**

Vous portez vos affaires dans des pulkas (luges scandinaves) prévues à cet effet et tirées par les participants ; une pulka pour 2 à 4 personnes à se passer alternativement. La pulka glisse sur la neige et demande moins d'efforts que de porter un sac à dos chargé. Vous portez également un sac à dos (30 litres maxi) dans lequel vous aurez vos affaires de la journée.

➲ **Restauration**

Elle est adaptée au raid nordique. Petit déjeuner et dîner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de course. Dans les gîtes à Rousset-en-Vercors, le groupe est en demi-pension ; dans les refuges non gardés, le dîner est confectionné par le groupe et le guide. Une aide est toujours la bienvenue. Au refuge de Pré Grandu, nous avons une réserve de nourriture de base que nous laissons tout l'hiver.

Prestations incluses

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat et spécialisé raquettes
- L'hébergement
- La nourriture du diner du J1 au déjeuner du J4
- Le prêt du matériel spécifique (une pulka pour 2 à 4 personnes)
- L'assurance Multirisque et Covid

Prestations non incluses

- La location du matériel (raquettes, bâtons)
- Les boissons dans le gîte
- Les dépenses personnelles
- Le transport à la demande depuis et vers Die

Trail & ski de fond
Aventures en Vercors

Adulte

Trail et ski de fond

305 €

3 jours et 2 nuits

Zecamp en pension complète

TRAIL & SKI DE FOND - AVENTURES EN VERCORS

Du 13 au 15 janvier 2023

Ne ratez pas l'opportunité de venir découvrir le massif du Vercors sous ses couleurs hivernales à travers notre aventure qui vous invite à vous immerger pleinement dans ce territoire unique et préservé.

Tout cela par la pratique du trail mais aussi de sports et activités propres à cette terre qui a vu naître de nombreux champions en biathlon et ski de fond notamment. Vous serez hébergé dans un tout nouveau complexe dénommé "ZeCamp" destinés à accueillir des sportifs de tous niveaux désirant se plonger complètement dans un univers bienveillant et accueillant autour du sport. Tenus par trois anciens sportifs de très haut niveau, Marie Dorin (championne olympique de biathlon), Loïs Habert (podium en coupe du monde de biathlon) et Robin Duvillard (médaillé olympique en ski de fond), cet endroit saura répondre à vos attentes.

Quel que soit votre niveau en ski, vous êtes les bienvenus ! Nous aurons en effet 2 groupes de niveau pour répondre au mieux à cette hétérogénéité.

De plus, grâce à un accompagnateur en montagne spécialiste en trail, vous aurez la chance d'en apprendre un peu plus sur les techniques de course propres à cette discipline qui vous permettra de progresser et d'appréhender au mieux la course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc... Aussi, vous aurez l'opportunité, lors des temps calmes d'en apprendre plus sur toutes les problématiques liées à la préparation et la performance sur un trail long, entrainement, gestion de l'effort, récupération.

Vous pourrez également tester les produits de nos partenaires TSL Outdoor, Atma, Atlet, Meltonic et Sammie.

Descriptif séjour

Jour 1 : 13 janvier Accueil à 10h à Corrençon-en-Vercors le vendredi
10h30 - 12h : Sortie trail “découverte des lieux”
12h30 - 13h30 : Déjeuner à ZeCamp
14h30 - 16h30 : Initiation/Perfectionnement au ski de fond (cours par niveaux pendant 2h puis possibilité de prolonger la sortie)
Soirée : Échanges et partages d’expériences autour du trail et des sports d’endurance

Jour 2 : 14 janvier 9h30 - 11h30 : Sortie trail avec travail spécifique
12h - 13h : Déjeuner à ZeCamp
14h - 16h: Initiation au biathlon et circuit training
17h30 - 19h: Conférence sur l’alimentation / l’entraînement / la préparation physique / la gestion de l’effort

Jour 3 : 15 janvier 9h - 12h30 : Sortie rando-course en montagne
12h30 - 13h30 : Déjeuner à ZeCamp
Bilan du stage et apports complémentaires
15h : Fin du stage à Corrençon-en-Vercors le dimanche

Infos pratiques

- **Niveau : 2/4**

Vous allez courir en montagne sur des chemins roulants. Vous pourrez rencontrer quelques passage techniques (glace, neige fraiche).

- **Intensité : 2.5/4**

Il est possible de faire l'impasse sur quelques activités

Trail & ski de fond
Aventures en Vercors

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 6 à 14 personnes	508 €	**305 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 6 personnes
- Groupe limité à : 14 personnes

- **Lieu et heure de rendez-vous :** 8h30 à la gare de Grenoble le vendredi ou 10h à ZeCamp, Corrençon-en-Vercors Fin de l'aventure : 15h à Corrençon-en-Vercors le dimanche, 16h30 à la Gare de Grenoble
- **Hébergements :** Pension complète au Zecamp, un complexe pour sportif de tout niveau
- **Horaires :** Samedi 8h30

LES POINTS FORTS

- Trail & ski de fond
- Massif du Vercors
- Univers autour du sport
- 2 groupes de niveau
- Techniques de courses

Prestations incluses

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- La pension complète du vendredi midi au dimanche midi
- L'assurance Multirisque et Covid

Prestations non incluses

- La location du matériel de ski
- Les boissons et dépenses personnelles
- Votre acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de fin de stage

Freeride
3 jours dans les Alpes du Sud

Adulte
Freeride
€ 410 €
3 jours et 2 nuits
Gite en 1/2 pension

FREERIDE - 3 JOURS DANS LES ALPES DU SUD

Du 25 au 27 février 2023

Si vous ne tenez pas en place, et que vous souhaitez découvrir les plus beaux domaines du Nord des Alpes du Sud, alors ce séjour est fait pour vous ! Tous les jours une station différente à moins d'une heure de route de Guillestre. Laisser vous guider tout au long de ces 3 jours sans vous préoccuper de quoi que ce soit. Allons skier les stations où les conditions météo sont les meilleures, avec des paysages aussi beaux que variés. Chaque jour un nouveau spot, une autre ambiance. La convivialité et la simplicité sont de mise.

Descriptif séjour

Jour 1 à 3 : 25 au 27 février Nos itinéraires seront adaptés au niveau des participants après que le moniteur/guide vous ait vu descendre sur un ou deux runs destinés à cet effet. De nombreuses possibilités existent et seront aussi choisis en fonction des conditions de sécurité, d'enneigement et de votre forme physique. Pour élargir notre périmètre d'action, certains accès ou retours se feront en peau de phoque mais nous descendons toujours bien plus que ce que nous montons. De nombreuses stations sont accessibles depuis Vars ou Risoul mais la situation idéale pour notre périple, c'est Guilllestre. A deux pas de la forêt blanche, le Queyras d'un côté, le massif des Ecrins de l'autre, les possibilités sont nombreuses.

Puy Saint Vincent, Pelvoux, Serre-chevalier ou encore Montgenèvre pour le nord et Crévoux, les Orres ou Réalon, en avale dans la vallée de la Durance. Mains encore Praloup, Le Sauze et St Anne la Condamine pour l'Ubaye, les stations du Queyras sont dans notre rayon d'action. Le choix se fera en fonction de vos envies et des conditions de neige et de météo bien entendu.

Infos pratiques

➲ **Niveaux : Nos séjours s'ouvrent aux skieurs et snowboarders**

Le niveau de ski / snowboard est intermédiaire à expert : être capable de descendre en toutes neige tout terrain dans des pentes modérées (type piste rouge). Les moniteurs et guides seront à votre écoute pour vous aider à évoluer aussi bien à la montée qu'a la descente.

➲ **Encadrement :**

Nos encadrants sont tous des professionnels passionnés, diplômés d'état et moniteurs de ski ou guides de haute montagne. La sécurité est au cœur de leurs préoccupations, c'est le premier objectif d'une sortie. Nous sommes également formateurs agréés par l'ANENA (Association Nationale d'Étude de la Neige et des Avalanches). Pour un guide/moniteur, le groupe n'excédera pas 6 personnes.

➲ **Le matériel :**

Afin d'optimiser le domaine, il vous faudra être équipé de fixations ayant un mode rando afin de pouvoir mettre les peaux de phoque. Cela s'avère très utile et nous ouvre les portes d'itinéraires qui valent vraiment le détour. Si vous ne possédez pas votre matériel, nos partenaires (Planète montagne à Vars et Intersport à Risoul) vous font bénéficier de 20 % de remise sur la location de matériel adapté à la pratique du hors-pistes. Nous vous fournissons le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde).

Freeride
3 jours dans les Alpes du Sud

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 6 personnes	684 €	**410 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 4 personnes
- Groupe limité à : 6 personnes

- **Lieu de rendez-vous du jour 1 et logement des jours 1 et 2**

Le lieu de rendez-vous est à la gare SNCF «d'EygliersGare», l'horaire vous sera précisé ultérieurement. Le gite est « le glacier bleu » à Montdauphin ou « l'auberge du roy » à Eygliers (à côté de la gare !)

Prestations incluses

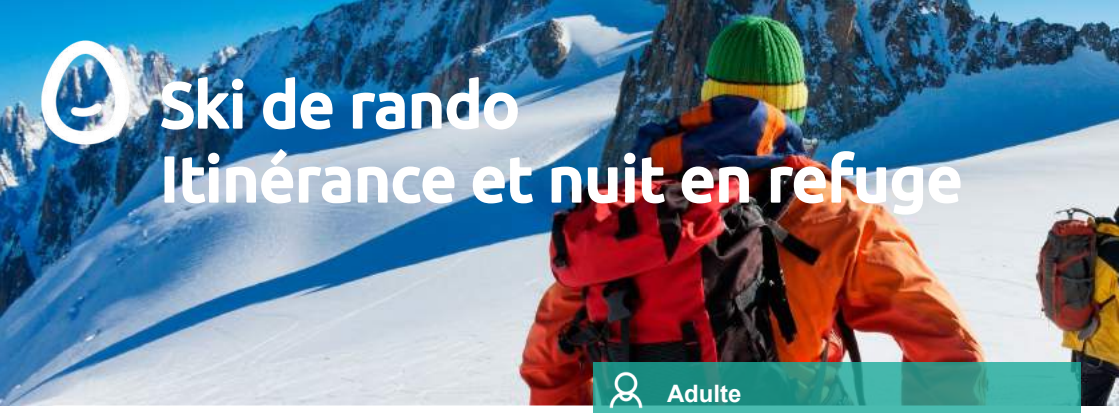
- 2 nuits en demi-pension
- 3 piques niques
- Les forfaits de ski
- L'encadrement
- Le transport
- L'assurance Multirisque + et Covid

LES POINTS FORTS

- Freeride
- Alpes du Sud
- Beauté des paysages
- Adapté au niveau des participants
- Chaque jour, un spot, une ambiance

Prestations non incluses

- La location des skis, chaussures et bâtons
- Les boissons



Ski de rando
Itinérance et nuit en refuge

Adulte

Ski de rando

212 €

2 jours et 1 nuit

Au refuge des prés en 1/2 pension

SKI DE RANDO - ITINERANCE ET NUIT EN REFUGE

Du 11 au 12 février 2023

Venez nous rejoindre pour découvrir le ski de rando lors d'une aventure de deux jours avec nuit en refuge. Tu as un bon niveau en ski hors-piste mais tu n'as encore jamais pratiqué le ski de rando ? Alors cette aventure est pour toi !

Descriptif séjour

Jour 1 : 11 février Nous nous donnons rendez-vous aux Contamines pour louer notre matériel de ski (et crampons) et nous récupérons également les kits sécurité (DVA, pelle, sonde) fournis par le guide. Nous partons alors en direction du domaine de ski des Contamines. Après avoir emprunté 3 remontées jusqu'au sommet du télésiège de Bûche croisée, nous entamons alors notre première descente hors-piste vers le chalet de la Croix pour nous échauffer.

Nous enchainons avec une séance recherche avalanche et apprentissage du matériel ainsi que des techniques de ski de rando comme les conversions, savoir mettre seul ses peaux de phoque, savoir quand mettre ses cales de montée, ses couteaux, etc…

Ensuite, nous montons ensuite au col de La Fenêtre avec environ 400 et 500 m de dénivelé. Selon le niveau du groupe il est possible de faire moins ou bien plus de dénivelé.

Arrivée en haut, nous profitons bien évidement de la vue puis de la descente jusqu'au refuge des Près.
Hébergement : Nuit en demi-pension

Jour 2 : 12 février Après une bonne nuit de repos, nous reprenons nos skis et nous montons au choix, soit au col de la Cicle soit au col du Bonhomme selon les envies du groupe. Le dénivelé sera compris entre 500 et 800 mètres.
Nous descendons ensuite sur Notre Dame de la Gorge par la voie romaine.
Retour en début d'après-midi.

Infos pratiques

- **Niveau :**

  Il faut être à l'aise en ski hors-piste mais pas besoin d'avoir d'expérience en ski de randonnée.
  Les conversions à la montée seront enseignées pendant le séjour tout comme le matériel.
  Pour la descente, il est important d'avoir un bon contrôle de ses skis, c'est à dire savoir s'arrêter quand il faut, suivre une trajectoire, contrôler sa vitesse.
  Le style n'est pas important.

Ski de rando
Itinérance et nuit en refuge

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint
Groupe 6 personnes	352€	**212 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 4 personnes
- Groupe limité à : 6 personnes

- **Hébergement :**

Au refuge des prés en demi-pension

- **Heure et lieu de rendez-vous :**

A 8h aux Contamines

Prestations incluses

- Prestation du guide
- Hébergement
- Prêt du matériel de sécurité inclus (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons, piolet)
- Remontées mécaniques
- Nourriture des deux jours
- L'assurance Multirisque + et Covid

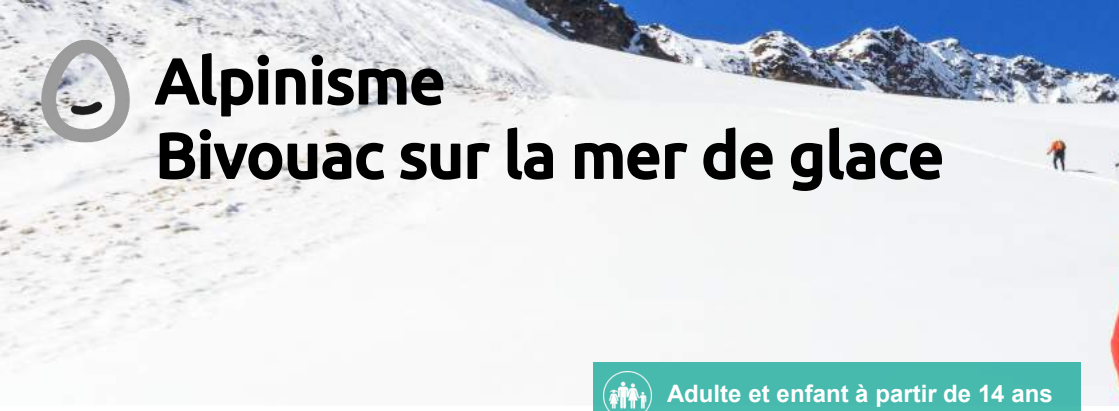
Prestations non incluses

- Le matériel personnel de montagne (vêtements, matériel technique, etc...).
- La nourriture du midi.
- La location de chaussures cramponnables et autres (veste gore tex etc...).

LES POINTS FORTS

- Ski de rando
- Domaine de ski des Contamines
- Séance recherche avalanche et apprentissage du matériel
- Techniques des ski de rando
- Ski hors piste

Alpinisme
Bivouac sur la mer de glace



Adulte et enfant à partir de 14 ans

Alpinisme

184 €

2 jours et 1 nuit

Camp de base en tente

ALPINISME - BIVOUAC SUR LA MER DE GLACE

Du 14 au 15 juillet 2022

Un bivouac unique ! Partez dormir en tente dans un lieu exceptionnel : la mer de Glace. Une mini-expédition et une initiation en douceur de l'aventure et du bivouac qui laissera sans nul doute plein de bons souvenirs !

Descriptif séjour

Jour 1 : 14 juillet Marques d'approche et préparation du camp

Le rendez-vous est fixé le matin (9h) dans la vallée de Chamonix afin de louer le matériel de montagne.

Toutes les questions relatives matériel et organisation seront réglées en amont avec le guide.

Nous quittons ensuite Chamonix direction notre camp de base pour la nuit.

Pour y arriver, nous commencerons avec une première expérience du cramponnage.

A notre arrivée, nous installerons tous ensemble le bivouac avec les tentes et notre matériel.

Hébergement : nuit en tente

Jour 2 : 15 juillet **Réveil avec vue**

Quoi de plus beau qu'un réveil en tente dans un environnement si majestueux.
Entourés de montagnes, nous ne pouvons qu'admirer, si la météo le permet, les lumières bleutées puis rosées du matin.
Puis, quelques instants plus tard, les premiers rayons de soleil apparaissent ; c'est le moment de faire nos sacs et partir en mini-expédition sur les glaciers.
Le retour est prévu à Chamonix dans l'après-midi.

Infos pratiques

➲ **Niveau :**

Accessible aux débutants en alpinisme. Vous devez être habitués à la randonnée et à marcher avec un **sac d'environ 5 à 8 kg**.
Les enfants à partir de 14 ans sont les bienvenus.
Bon marcheur, entre 3 et 5 heures de marche avec un sac à dos d'environ 30 litres.

Alpinisme
Bivouac sur la mer de glace

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 14 à 22 ans
Groupe 4 personnes	306 €	**184 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 3 personnes
- Groupe limité à : 4 personnes

- **Hébergement :** au camp de base en tente
- **Lieu et heure de rendez-vous :** 9h à Chamonix

LES POINTS FORTS

- Alpinisme
- Lieu exceptionnel
- Dormir en tente sur la mer de glace
- Vallée de Chamonix
- Accessible aux débutants en alpinisme

Prestations incluses

- Le guide
- Le prêt des crampons piolet baudrier
- L'hébergement en tente avec le matériel
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- Le matériel personnel de montagne (vêtements, matériels techniques etc…)
- La nourriture du week end (nous conseillons fortement les plats lyophilisés)
- Location des chaussures cramponnables et autres (veste gore tex etc)

Rando équestre Les Alpages

Adulte et enfant à partir de 10 ans

Rando équestre

€ 150 €

2 jours et 1 nuit

Bivouac sous tente

RANDO EQUESTRE - LES ALPAGES

Du 30 au 31 juillet 2022

Traverser des paysages somptueux à cheval, bivouaquer au coin du feu le soir et passer une nuit sous les étoiles, C'est le genre d'aventure que l'on aime ! Expé³ vous propose de vivre ce genre d'aventure avec notre initiation équestre "les Alpages". Entre Grenoble et Chambéry, la vallée du Grésivaudan est entourée de montagnes dont celles du Massif de Belledonne. Majestueuses, vous en découvrirez une bonne partie sur ce séjour à cheval.

Descriptif séjour

Jour 1 : 30 juillet Quelques bases avant le départ

Accueil des cavaliers à partir de 8h00 au centre équestre à La Ferrière.

Vous ferez connaissance autour d'un petit café et le guide vous fera un petit débriefing sur votre séjour.

Attribution, préparatif des chevaux et préparation du paquetage pour la nuitée.

Le matin, terrain varié à pied et à cheval. Cela sera utile afin d'apprendre à se tenir sur son cheval sans avoir mal aux fesses.

Repas de midi pris à la ferme. Départ en début d'après-midi par les contreforts de Belledonne : de jolis sentiers mènent sur le tour du pays d'Allevard, au sentier du fer par des villages typiques de la vallée, avant d'arriver à la grande clairière de bivouac. Installation du camp avant de profiter du coucher de soleil sur les Bauges, de la chaleur d'un feu de bois, et des moments de partages et de rires.

Hébergement : Nuit en bivouac sous tentes (à la belle étoile si le temps s'y prête !)

Repas : Cuisine au feu de bois, préparation du repas tous ensemble

Jour 2 : 31 juillet **Les Alpages ...c'est beau !**

Un des musts matinaux : le pain grillé au feu de bois avec en prime du vrai beurre ! Après ce délice, pliage du bivouac et vous voilà partis vers les Alpages du Merdaret, du Grand Rocher au Crêt du Bœuf.

C'est un moment d'évasions à vivre entre les crêtes et alpages à près de 2000 m d'altitude et les points de vue à 360° sur les Alpes, du Mont Blanc au Mont Aiguilles.

Découverte en cours de route les zones humides caractéristiques de Belledonne et pique-nique sur ces crêtes pour profiter pleinement de cet espace. Descente dans la vallée du haut Bréda par « Fond de France », le bout de la vallée…

Arrivée à la ferme ou son annexe, vous procurez les derniers soins aux chevaux, et pour les cavaliers qui veulent profiter encore un peu, échange autour d'un apéritif sur les bons moments de cette aventure.

L'itinéraire décrit est donné à titre indicatif.

Infos pratiques

➲ **Niveau :**

Randonnée ouverte **pour tous cavaliers de plus de 10 ans sachant trotter.**
Aucune expérience de la randonnée nécessaire. Poids max : 90 kgs.

Rando équestre Les Alpages

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 10 à 22 ans
Groupe 4 à 8 personnes	249 €	**150 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 4 personnes
- Groupe limité à : 8 personnes

- **Hébergement :** en bivouac sous tente ou à la belle étoile
- **Lieu et heure de rendez-vous :** à 8h au centre équestre crinière au vent à l'entrée du village du Haut-Bréda

Prestations incluses

- La location du poney ou cheval et de son matériel.
- L'accompagnement par un professionnel diplômé d'état.
- Tous les repas de J1 à J2.
- Le matériel de camping (sauf duvet et tapis de sol).
- Les frais d'intendance
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- Vos frais de voyage aller- retour au point de départ.
- La licence fédérale de la FFE (annuelle ou licence verte 10 € valable 1 mois).
- Dépenses personnelles (achat, boissons en gîte non incluse dans le prix).
- Frais supplémentaires de modifications d'hébergements en cas d'intempéries pour cause de sécurité du groupe

LES POINTS FORTS

- Rando équestre
- Soins aux chevaux
- Nuit en bivouac ou à la belle étoile
- Vallée du Grésivaudan
- Coucher de soleil sur les Bauges

Stage bushcraft
Cowboy & bushcraft

Adulte et enfant à partir de 16 ans

Buscraft

€ 233 €

2 jours et 1 nuit

Bivouac sous tente

STAGE DE BUSHCRAFT - COWBOY & BUSHCRAFT

Du 03 au 04 septembre 2022

Que vous soyez cavalier débutant ou expert, cette aventure atypique est faite pour vous ! Vous allez découvrir et vous initier à la vie de ranch tout en apprenant des techniques d'autonomie en milieu naturel. Christian et Julien, deux professionnels diplômés, vous invitent le temps d'un week-end au beau milieu du plateau de Hauteville situé dans le Haut Bugey (01). Laissez-vous entrainer par ces deux passionnés pour de belles balades à cheval façon cowboy et la mise en place d'un camp pour un bivouac à l'aide de techniques ancestrales en harmonie avec la nature. Vous aurez l'opportunité de bivouaquer dans la réserve naturelle des Marais de Vaux face à un panorama splendide qui vous offrira la possibilité d'observer de nombreuses espèces animales et végétales.

Descriptif séjour

Jour 1 : 03 septembre Rando équestre et découverte du Bushcraft

Après avoir fait connaissance ensemble et avec les chevaux, nous aurons une initiation à l'équitation avec une mise en selle en carrière avant de commencer l'aventure. Le séjour commence par une randonnée équestre de 2 à 3 heures. Nous arrivons ensuite à notre camp de base où nous nous installons pour la nuit.

Plusieurs ateliers vous seront présentés par notre guide Julien, tel que l'apprentissage des nœuds utiles, l'installation de son bivouac, préparer et allumer son feu etc... Le soir, nous partageons tous un repas fermier organisé par Christian.

Jour 2 : 04 septembre Atelier Bushcraft et retour équestre

Après une bonne nuit sous tarp, nous rallumons le feu de camp pour y préparer du café et du thé. Notre guide bushcraft continue alors ses différents ateliers afin de nous former à la vie en pleine nature. Après cela, nous repartons à cheval vers le centre équestre.

Infos pratiques

➲ **Niveau :**
Aucun pré-requis physique n'est nécessaire, les stages sont accessibles à tous (si problème de santé physique, allergies ou tout autres, un avis médical est demandé)
Poids max : 90 kgs.

➲ **Limite d'âge :**
A partir de 16 ans accompagné par un adulte

Stage bushcraft
Cowboy & bushcraft

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 16 à 22 ans
Groupe 4 à 6 personnes	389 €	**233 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 4 personnes
- Groupe limité à : 6 personnes

- **Hébergement :** en bivouac
- **Horaires :** samedi 8h30 - Dimanche 16h

Prestations incluses

- Le matériel nécessaire
- L'accompagnement de nos 2 guides
- Le cheval sellé pour les 2 jours
- Le repas du samedi soir
- L'assurance Multirisque + et Covid

LES POINTS FORTS

- Bushcraft
- Vie de ranch
- Installation du bivouac
- Préparer et allumer son feu
- Randonnée équestre

Prestations non incluses

- Responsabilité civile
- Les repas du midi (les repas lyophilisés ou rations militaires sont fortement conseillés pour une histoire de conservation)
- Vos frais de voyage aller- retour au point de départ.

Spéléo
Initiation à la spéléologie

Adulte et enfant à partir de 10 ans

Spéléologie

€ 41 €

1 jour

SPELEO - INITIATION A LA SPELEOLOGIE

Le 12 juillet 2022

L'univers souterrain vous intrigue, mais vous n'avez jamais eu l'occasion de franchir le pas ? Ou bien, peut-être, n'avez-vous jamais eu l'occasion de franchir ce pas ? Cette sortie découverte vous est dédiée. Pas de passages étroits et aucun puits à descendre. Au contraire : des galeries vastes et horizontales, des concrétions inattendues et l'histoire incroyable écrite par le travail de l'eau à travers la pierre durant des millions d'années. Cette initiation au monde des grottes est à vivre entre amis désireux de partager une journée inoubliable. Mais c'est aussi une magnifique expérience à vivre en famille et à offrir aux enfants à partir de 10 ans.

Descriptif séjour

Jour 1 : 12 juillet Les profondeurs de la dent de Crolles

La journée commence par une marche d'approche d'une heure afin de rejoindre le Trou du Glaz. La vue est imprenable sur le bassin grenoblois et le massif de Belledonne que l'on peut apercevoir d'ici. Arrivée au point de départ, nous allumons nos frontales et nous nous enfonçons peu à peu dans les profondeurs souterraines de la montagne. A l'intérieur, la fraîcheur, l'obscurité et le silence absolu contrastent avec la vie extérieure. Nous partons pour 1,4 km. Entre 5 et 6 heures de traversée sont nécessaire pour parcourir notre itinéraire du jour. A la sortie de la grotte, nos yeux se réhabitue peu à peu à la lumière du soleil et nous finissons par une marche d'une heure environ pour retrouver notre point de départ.

Infos pratiques

➲ **Niveau :**

Pas d'expérience en spéléologie ou en escalade demandée.

LES POINTS FORTS

- Spéléologie
- Initiation au monde des grottes
- Univers du souterrain
- Galeries vastes et horizontales
- Magnifique expérience à vivre en famille

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 10 à 22 ans
Groupe 4 à 6 personnes	68 €	**41 €**

Informations utiles

- Départ garanti à : 3 personnes
- Groupe limité à : 10 personnes
- **Lieu et heure de rendez-vous :** A 9h au Gîte communal de Saint-Pancrasse, route des Trois Villages, 38660 Saint Pancrasse

Prestations incluses

- L'encadrement des participants durant la prestation
- Le matériel de spéléologie individuel (combinaisons, baudriers, casques,)
- Le matériel de spéléologie collectif (cordes, amarrages, sacs, ...).
- L'assurance Multirisque + et Covid

Prestations non incluses

- Les éventuels petits déjeuner, repas, boissons et extras
- Les dépenses personnelles des participants

Survie & nuit dans les arbres Gresse en Vercors

Adulte et enfant à partir de 8 ans

Stage survie

107 €

2 jours et 1 nuits

Nuitée dans les arbres

SURVIE & NUIT DANS LES ARBRES - GRESSE EN VERCORS

Du 17 au 18 septembre 2022

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 !

Descriptif séjour

Jour 1 : 17 septembre Gresse en Vercors

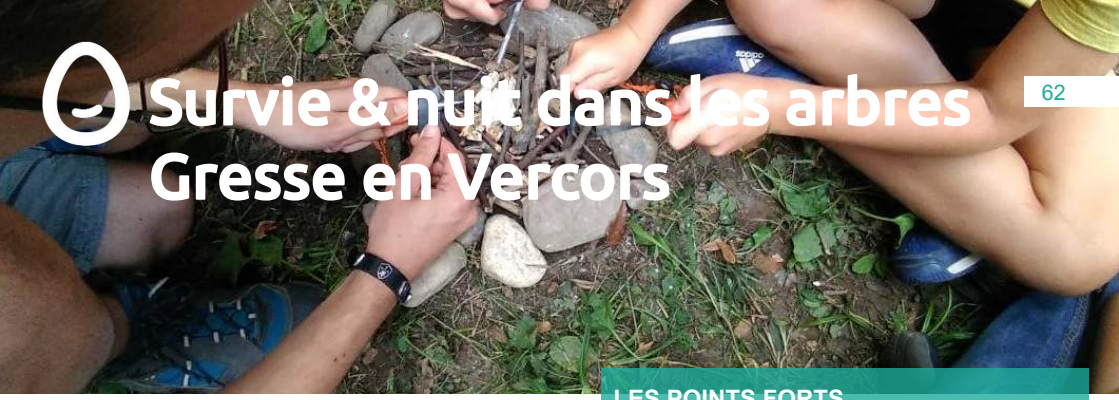
Rendez-vous à 12h à Gresse en Vercors, dans le Parc naturel régional du Vercors.
Accueil des participants par l'accompagnateur de moyenne montagne et spécialiste de survie. Vérification des sacs et prise du dernier repas vers 13h avant de partir pour un weekend insolite ! Départ à 15h pour la recherche 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 : 18 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

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 8 à 22 ans
Groupe 8 personnes	177 €	**107 €**



Survie & nuit dans les arbres Gresse en Vercors

Infos pratiques

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.

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

Hébergement : 1 nuitée dans les arbres à partir de 1m du sol

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

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, Covid

Prestations non incluses

- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous.
- 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*

Aventure en igloo Villard de Lans

- Adulte et enfant à partir de 6 ans
- Randonnée
- 132 € pour les adultes et 72 € pour les enfants
- 2 jours et 1 nuits
- Nuitée en igloo

AVENTURE EN IGLOO - VILLARD DE LANS

Du 25 au 26 février 2023

Un weekend inoubliable pour vivre une expérience unique : construire puis dormir dans son propre igloo !

Descriptif séjour

Jour 1 : 25 février Villard de Lans

Départ en milieu de matinée.
Itinéraire sauvage, forestier et vallonné pour rejoindre notre lieu de bivouac.
Pique-nique tiré du cas (non inclus).
Aménagement de notre tipi trappeur.
Construction de votre propre igloo avec l'aide de vos accompagnateurs.
Préparation de la soirée et de la nuit.
Diner (inclus) sous tipi (ou en cabane selon notre itinérance) préparé avec nos accompagnateurs puis nuit dans votre igloo.
Dénivelé : 200 m pour 2 h de marche.

Jour 2 : 26 février Gresse en Vercors

Réveil en douceur pour un solide petit déjeuner (inclus).

Départ sacs légers pour une magnifique randonnée hivernale avec des points de vue sur les sommets environnants (selon la météo). Pique-nique (inclus). Retour au lieu de bivouac pour récupérer les affaires puis retour aux véhicules en milieu d'après-midi.

Dénivelé : +300/-300 m pour 4/5h de marche

Aventure en igloo Villard de Lans

Attention : ce programme est indicatif et peut être modifié à souhait en fonction du groupe (notamment pour la balade du dimanche) et de la météo.

- **Lieu de la prestation : Villard de Lans (38250)**

Lieu exact communiqué à l'inscription.

- **Public** : adulte et enfant à partir de 6 ans.
- **Difficulté :** ouverte à toute personne ayant l'habitude de marcher mais sans difficulté technique particulière, ni niveau requis (même sans expérience de marche en raquette).

Grille tarifaire

	Prix public	Prix Adhérent, Conjoint, Enfant de 6 à 22 ans
Groupe 8 à 15 personnes	220€ Adulte et enfant 12 ans et +	**132€** **Adulte et enfant 12 ans et +**
	120€ Enfant 6-11 ans	**72€** **Enfant 6-11 ans**

LES POINTS FORTS

- Construction d'un igloo
- Nuit dans l'igloo
- Aménagement du tipi trappeur
- Itinéraire sauvage, forestier et vallonné

Infos pratiques

Groupe : 8 à 15 personnes

Niveau / âge des enfants : un séjour pour tous les aventuriers en quête de nouveauté !
Âge des enfants : 6 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 à partir de 1m du sol

Encadrement : Par un accompagnateur en montagne Breveté d'Etat

Prestations incluses

- 1 accompagnateur en montagne et Breveté d'Etat
- Le diner du jour 1, le petit déjeuner et le déjeuner du jour 2
- Le matériel de construction pour igloo ainsi que les raquettes et les bâtons
- L'assurance annulation, assistance et rapatriement, Covid

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

La date limite des inscriptions

Quand vous inscrire ? Votre demande d'inscription doit être enregistrée sur votre espace perso ou arriver par courrier en **date limite le mercredi 1er juin 2022** au COS 38.

La participation du COS 38

Pour vous permettre de découvrir nos micro-aventures et de vous évader en 2022, le COS 38 vous accorde une participation exceptionnelle de 40% pour vous, votre conjoint et vos enfants jusqu'à 22 ans suivant le tarif public de votre séjour.

La participation est de 60% pour le participant en situation de handicap ainsi que son conjoint et ses enfants inscrit au séjour « Rando & handicap ».

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

	Participation COS 38	Participation du COS 38 « Rando & handicap »
Prix Adhérent, Conjoint, Enfant jusqu'à 22 ans	**40%**	**60%**

Votre demande d'inscription

Veuillez joindre le bulletin d'inscription (pages 70-71) accompagné **des pièces justificatives** suivantes :

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 60% sera octroyée sous présentation du justificatif : AEEH, RQTH, AAH

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 :

- Le respect de la date limite d'inscription.
- Priorité à l'adhérent qui s'inscrit seul, avec son conjoint ou avec un autre adhérent pour nos micro-aventures « Adulte ».
- 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 et enfant».

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 après la date du 1er juin 2022.

- Votre **confirmation** vous sera envoyée **par mail**.
- Nous communiquerons les mails entre les participants pour échanger sur le **co-voiturage**.

15 jours avant le départ, le déroulement du séjour vous sera envoyé par mail.

Le règlement

Lors de votre confirmation d'inscription, vous recevrez les modalités de règlements. Votre solde du séjour devra être réglé un mois avant le départ.

Vous aurez plusieurs moyens de règlements :

- **Savatou** : chèque bancaire ou postal à l'ordre de Savatou, chèques vacances au nom du participant (envoi en recommandé avec accusé de réception)
- **Point Voyages** : chèque bancaire ou postal à l'ordre de Point Voyages, carte bancaire, chèques vacances (envoi en recommandé avec accusé de réception)
- **Expé**[3] : chèque bancaire ou postal à l'ordre de Point Voyages/Expé[3], carte bancaire, virement bancaire
- **Grand Angle** : chèque bancaire ou postal à l'ordre de Grand Angle, carte bancaire, chèques vacances (envoi en recommandé avec accusé de réception), virement bancaire

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.

Micro-aventures : Le chemin de Stevenson, St Jacques de Compostelle

Contact: Kevin GIRARD kevin@point-voyages.com 04 75 97 20 40

4 avenue Félix Chalamel 07700 Bourg-Saint-Andéol

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 : Survie & nuit dans les arbres, Aventure en igloo

Contact: Laurence JOMARD isere2@savatou.fr 04 76 71 15 15

1102 avenue centrale 38400 St Martin d'Hères

Expé³

Référence en terme de micro et d'ultra aventure, Expé³ a pour vocation de rendre accessible l'aventure a tout le monde. Expé³ a pour vocation de rendre accessible l'aventure selon trois dimensions : expédition, exploration, expérience.

Micro-aventures : Rando & handicap, le GR20 autrement, Rando-méditation et Yoga Vinyasa, Trail et ski de fond, Freeride dans les Alpes du Sud, Ski de rando itinerance et nuit en refuge, Bivouac sur la mer de glace, Rando équestre les Alpages, Cowboy et Bushcraft, Initiation à la spéléologie

Contact: Kevin GIRARD contact@expe3.com 04 75 97 20 40

4 avenue Félix Chalamel 07700 Bourg-Saint-Andéol

Grand Angle

Grand Angle est un **tour opérateur** spécialisé dans les voyages itinérants à pied et à vélo, également sur la neige, guidés ou en liberté, partout en France, en Europe... et ailleurs !

Micro-aventures : Mini raid nordique Vercors, Hauts plateaux du Vercors à raquettes

Grand Angle: Cassandre DUFOUR cassandre@grandangle.fr 04 86 80 19 09

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors

Les conditions générales de vente et d'assurances

Pour chaque séjour, le COS 38 a décidé d'inclure l'assurance multirisque et Covid.
Vous trouverez ci-dessous tous les liens de l'assurance souscrite et de conditions générales de vente de chaque prestataire

- **Savatou :** assurance / Conditions générales de vente
- **Expé[3] :** assurance / Conditions générales de vente
- **Point Voyages :** assurance / Conditions générales de vente
- **Grand Angle :** assurance / Conditions générales de vente

Brochure consultable sur www.cos38.com / vos envies de voyager / nos micro aventures.

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.

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 38401 St Martin d'Hères cedex

Bulletin d'inscription

Date limite d'inscription : le 01/06/2022 (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 66 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 du voyage.

NOS MICRO-AVENTURES (1 choix par bulletin)

HANDICAP

☐ Rando & handicap

SÉJOURS D'AVENTURE

☐ Le chemin de Stevenson ☐ St Jacques de Compostelle ☐ Le GR20 autrement

MICRO-AVENTURES

☐ Rando-méditation & Yoga vinyasa
☐ Hauts plateau du Vercors à raquettes
☐ Freeride dans les Alpes du Sud
☐ Mini raid nordique Vercors
☐ Trail et ski de fond
☐ Ski de rando itinerance et nuit en refuge

MICRO-AVENTURES FAMILLE

☐ Bivouac sur la mer de glace ☐ Rando équestre les Alpages ☐ Cowboy et Bushcraf
☐ Initiation à la spéléologie ☐ Survie & nuit dans les arbres ☐ Aventure en igloo

Adhérent

Nom de l'adhérent : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

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

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 _ _ / _ _ / _ _ _ _

Co-voiturage

☐ Je donne mon accord pour que le COS 38 transmette mon mail à l'ensemble des participants

Bulletin d'inscription

Date limite d'inscription : le 01/06/2022 (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 66 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 du voyage.

NOS MICRO-AVENTURES (1 choix par bulletin)

HANDICAP

☐ Rando & handicap

SÉJOURS D'AVENTURE

☐ Le chemin de Stevenson ☐ St Jacques de Compostelle ☐ Le GR20 autrement

MICRO-AVENTURES

☐ Rando-méditation & Yoga vinyasa
☐ Hauts plateau du Vercors à raquettes
☐ Freeride dans les Alpes du Sud
☐ Mini raid nordique Vercors
☐ Trail et ski de fond
☐ Ski de rando itinerance et nuit en refuge

MICRO-AVENTURES FAMILLE

☐ Bivouac sur la mer de glace ☐ Rando équestre les Alpages ☐ Cowboy et Bushcraf
☐ Initiation à la spéléologie ☐ Survie & nuit dans les arbres ☐ Aventure en igloo

Adhérent

Nom de l'adhérent : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

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

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 _ _ / _ _ / _ _ _ _

Co-voiturage

☐ Je donne mon accord pour que le COS 38 transmette mon mail à l'ensemble des participants

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
Courriel : secretariat@cos38.com
Site : 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 : p1: shutterstock 208356901: femme randonnée, shutterstock758590012 igloo ; @ happy mountain ski / p2: Adobestock femme rando, Olivier Mathis: âne, Bastien Martinez bivouac alpi/ p3: shutterstock 1215928345 femme yoga/ p4-9: Olivier Mathis: monts d'Ardèche/ p10-13: La Pèlerine: chemin de stevenson/ p10: La Pèlerine: panneau GR70/ p11: La Pèlerine: randonneurs, paysage chemin de Stevenson/ p14-17: shutterstock: Paysages de l'Aubrac / p14: La Pèlerine: le Puy en Velay / p15: shutterstock: pèlerin sur l'Aubrac/ p17: La Pelerines randonnée accompagné - fleurs / p18-21: AdobeStock163460958 drapeau Corse / p21: AdobeStock 240295385 randonneuse / p22-25: Shutterstock DR séance de yoga dans la nature / p 22-23 et 25 : Guillaume Labergerie Trail & Pilate/ p25: Claire Rivas: Méditation groupe / p26-29: Shutterstock 1284717583 Mont Aiguille / p26: David Praire : ski et pulka sur les hauts plateaux du Vercors / p27: Mathieu Offredi : ski de rando sur les hauts plateaux du Vercors / p29: Mathieu Offredi : ski de rando avec le mont aiguille en arriere plan Vercors / p30-33: shutterstock 123614240 sapin / p30: Jonathan Bernollin: Randonnée accompagnée en raquettes dans le Vercors / p31: XXX : randonneurs pulkas Vercors / p33: David Praire : discussion au coin du feu dans un refuge du Vercors / p34-37 : @Trails in France : aventures en Vercors / p38-41: Shutterstock-1920136073: ski / p42-45 : Shutterstock 398017603 ski de randonnée/ p46-49 : Shutterstock 1864071982 : alpinisme / p50-53: Sophie Tortelot : aventure equestre / p54-57 : Guillaume Labergerie : Cowboy & bushcraft / p58 : Shutterstock spéléo, p58 : Guillaume Labergerie / p60-62 : Luc Benoist : survie / p63-65: Xavier Mulatier : nuit en igloo / p63 : shutterstock 1432239794 garçon dans igloo / p64: shutterstock 758590012 igloo / p72: shutterstock 1162871527 carte ign./ Freepik
Création : www.julien-carles.com
Réalisation : COS 38 (Fannie Dupé & Sandrine Gonzalez)