

Randonnées nature et culture en sud Grésivaudan

4 jours / 3 nuits en étoile

4 jours de randonnées et de visites culturelles



Le pays du sud Grésivaudan, situé autour de la rivière de l'Isère au pied du massif du Vercors saura égayer tous vos sens ! Pays de la noix, du fromage de Saint Marcellin et des ravioles, le sud Grésivaudan ravira autant vos papilles que vos yeux. Les randonnées proposées vous emmèneront découvrir des paysages magnifiques et variés des collines autour de Saint Antoine l'Abbaye jusqu'aux gorges calcaires du massif du Vercors en passant par les berges de l'Isère. Visiter l'abbaye de Saint Antoine et son village médiéval vous transportera vers une autre époque. La croisière sur l'Isère vous permettra d'admirer les villages de Saint Nazaire en Royans et de la Sône tout en découvrant la faune et la flore des berges de l'Isère. Et pour finir en beauté, vous plongerez dans le patrimoine local en visitant le séchoir et musée de la noix de Vinay.

Programme de votre séjour

Il est important de prendre en considération le fait que l'Accompagnatrice en Montagne peut intervertir des randonnées ou modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et/ou de terrains et/ou du niveau du groupe. Les activités et itinéraires resteront sensiblement les mêmes.

JOUR 1 : Randonnée Dionay/Monastère de Chambarand. Environ 13 km, 300 m+.



Départ en randonnée vers 12h, retour vers 18h00 au gîte.

Après avoir déposé vos bagages au gîte, nous partirons pour notre première randonnée depuis le village de Dionay. Notre trajet empruntera l'ancienne voie de tramway reliant St Marcellin à Lyon au début du XXème siècle. Nous

nous rendrons jusqu'au monastère Notre Dame du Sacré-Cœur de Chambarand jouxtant la forêt du même nom et occupée depuis 2020 par une fraternité bernardine. Ce trajet tantôt forestier tantôt ouvert sur de splendides points de vue sur le Vercors sera l'occasion de discuter de l'évolution des paysages au cours des derniers siècles.

JOUR 2 : Vendredi. Randonnée « Balcons de Saint Nazaire en Royans » et croisière sur l'Isère. Environ 14 km, 450-500 m+.



Départ du gîte à 8h30 pour une petite excursion à cheval entre Drôme et Isère au départ du village de Saint Nazaire en Royans. Retour vers 18h au gîte.

Nous prendrons tout d'abord de la hauteur pour admirer toute la région du Royans avant de redescendre dans la vallée bocagère. En milieu d'après-midi

nous monterons à bord d'un bateau à roue pour une croisière de 1h30 sur la rivière de l'Isère qui nous mènera jusqu'au village de la Sône.

JOUR 3 : Samedi. Randonnée autour de Saint Antoine l'Abbaye et visite de l'abbaye
Environ 14 km, 450 m+.



Départ à 8h30 pour une randonnée autour de Saint Antoine l'Abbaye. Retour vers 18h au gîte. En milieu d'après-midi, nous retrouverons une guide conférencière pour découvrir les secrets et trésors de l'abbaye. Cette abbaye, dont la construction fut dirigée par l'ordre des hospitaliers de Saint Antoine entre le XIIe et XVe siècle, abrite les reliques de Saint Antoine l'Egyptien et fut un haut lieu de pèlerinage au Moyen Age. Le village médiéval témoigne encore du passé resplendissant de l'abbaye.

JOUR 4 : Dimanche. Randonnée « Gorges du Nan » et visite du séchoir à noix de Vinay. 7 km, 400 m+.



Départ à 8h30 pour une randonnée à la demie journée au départ du village de Cognin les Gorges. Nous cheminerons dans les magnifiques Gorges du Nan qui vous surprendront par leur fraîcheur et leur originalité ! Le début d'après-midi sera consacré à la visite du séchoir à noix de Vinay.

Particularités du séjour

Type de séjour	Séjour en étoile de 4 jours de randonnées et visites culturelles, logement en chambre d'hôtes.
Niveau requis	Randonnée : Niveau 3, entre 7 et 14 km de marche, 300-500 m de dénivelé.
Encadrement	Diplômée d'état Accompagnatrice en Moyenne Montagne et Docteure en Biologie-Ecologie.
Prix	4-5 personnes : 495 euros/personne ; 6-8 personnes : 465 euros/personne
Groupe	4 personnes minimum, 8 maximum. Groupes préconstitués, nous contacter. Privatisation du séjour possible.
Dates	26 au 29 mai 2022. D'autres séjours peuvent être organisés sur demande.
Hébergement	Chambre d'hôtes : chambre de 2 personnes avec salle de bain privative.
Repas	Séjour en pension complète du jeudi midi au dimanche midi inclus.
Locomotion pendant le séjour	Covoiturage. L'accompagnatrice dispose d'un véhicule 5 places. En fonction du nombre de participants, un autre véhicule devra être proposé sur la base du volontariat/partage des frais.
Lieu du séjour	38160 Saint Antoine l'Abbaye – Isère – Sud Grésivaudan



Les + du séjour

- ✓ Découvertes naturelles et culturelles du Sud Grésivaudan .
- ✓ Visite de l'abbaye de Saint Antoine, croisière sur l'Isère et d'un musée de la noix.
- ✓ Un hébergement au calme où vous pourrez prendre le temps de vous ressourcer.
- ✓ Randonnées encadrées et commentées par une professionnelle diplômée et passionnée par la Nature.
- ✓ Groupe de petite taille (de 4 à 8 personnes maximum).

Informations supplémentaires

LE PRIX COMPREND	<ul style="list-style-type: none">• La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 4.• L'encadrement par une professionnelle diplômée d'état Accompagnatrice en Montagne.• Les visites culturelles.• Les taxes de séjour.• Les frais d'organisation et de réservation.
LE PRIX NE COMPREND PAS	<ul style="list-style-type: none">• Le transport aller/retour sur le lieu du séjour.• Le transport jusqu'au départ des randonnées (un covoiturage sera organisé).• Les consommations personnelles autres que celles proposées par nos hôtes.• Les dépenses personnelles.• Les frais d'adhésion.• Les frais de dossier.• Les frais d'assurance éventuelle.

Précisions concernant le séjour

PRECISION SUR LE NIVEAU REQUIS

Niveau 3 : Possibilité de quelques difficultés techniques liées au type de terrain ou à la durée des randonnées/activités. Toutefois, ce séjour est accessible à toute personne pratiquant une activité physique régulière. De 4 à 5 h de marche, 300 à 500 m de dénivelé positif, 7-14 km de marche par jour. Les enfants accompagnés > 12 ans sont les bienvenus dans la mesure où ils sont intéressés par la randonnée et ne perturberont pas l'activité du groupe. Les animaux ne sont pas acceptés.



ENCADREMENT

QUITERIE DURON

**Accompagnatrice en Moyenne Montagne,
Docteure en Biologie-Ecologie.**

Contact : 07 83 44 00 37, contact@viamontana.fr

Quiterie a grandi en Creuse au sein d'une ferme d'élevage de moutons et de chevaux et s'est éprise du Vercors depuis qu'elle y a étudié les chauve-souris. Ses études de biologie-écologie l'ont menée aux quatre coins de France et du Monde, des milieux tropicaux aux milieux antarctiques. Aujourd'hui, elle a choisi de partager son temps en travaillant comme biologiste-écologue sur différentes missions scientifiques et comme accompagnatrice en moyenne montagne afin de vous transmettre sa passion pour la Nature.



HEBERGEMENT

Dans des chambres d'hôtes au calme avec une vue somptueuse sur le massif du Vercors. Chambres de 2 personnes, avec salle d'eau et WC privatifs. Draps et linge de toilette fournis.

<https://www.domainemael.fr/>

REPAS (nous prévenir à l'avance pour les régimes spéciaux)

- ✓ Les petits déjeuners complets sont servis dans la salle à manger du gîte.
- ✓ Les pique-niques se composent a minima d'une salade composée, de pain, charcuterie/fromages et de fruits. Thé et/ou café.
- ✓ Des vivres de courses (fruits secs, fruits, chocolat) sont prévus pour les pauses « goûters ».
- ✓ Les dîners, composés de spécialités locales et confectionnés dans la mesure du possible à base de produits locaux sont servis au gîte.

ACCES ET ADRESSE

Domaine Maël, 985, route des Reynauds, 38160 Saint Antoine l'Abbaye

Rendez-vous à 11h15 au Domaine Maël pour déposer vos bagages avant de partir pour la première randonnée.

Si vous venez en train :

- Depuis Paris Gare de Lyon, arrivée à Romans Bourg de Péage. Départ Romans Gare routière, arrivée Paris Gare de Lyon.

Horaires SNCF conseillés (à vérifier) : lundi, 7h43-10h38 – vendredi, 16h26-19h49.

- Depuis Lyon Part Dieu, arrivée à Valence TGV.

Horaires SNCF conseillés (à vérifier) : lundi, 8h20-10h38 – vendredi, 16h26-17h50.

- Depuis Marseille, arrivée à Valence TGV.

Horaires SNCF conseillés (à vérifier) : lundi 8h36-10h38 – vendredi 16h26-18h23.

Possibilité de venir vous chercher à la gare de Romans Bourg de Péage (environ 30 minutes de route jusqu'à Saint Antoine l'Abbaye) à 10h40 le jeudi et de vous déposer à la gare à 16h15 le dimanche. Participation demandée, contacter l'accompagnatrice.

Pensez au covoiturage :

Si vous le souhaitez, nous pouvons transmettre vos coordonnées à d'autres participants proches de chez vous / sur votre route.



MATERIEL NECESSAIRE :

Matériel de randonnée (obligatoire)

- Sac à dos de 20-30 litres pour y glisser votre pique-nique, votre eau et vos vêtements + 1 sursac ou un sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos en cas de pluie.
- Chaussures de marche (éviter de partir avec des chaussures neuves).
- Vêtements confortables pour la marche, et veste étanche en cas de pluie.
- Protection contre le soleil: chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire, baume à lèvres.
- Protection contre la pluie : veste étanche et respirante type goretex.
- Gourde 2 litres.
- Pour les pique-niques : une boîte type Tupperware pour les salades de midi, couverts et gobelet.
- Pharmacie personnelle, entre autre protection des ampoules, tire-tiques (l'accompagnatrice dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux" mais d'aucun traitement dit "de confort").

Matériel « naturaliste » (facultatif mais conseillé)

- Une paire de jumelles pour l'observation des oiseaux.
- Un appareil photo.

Pour le soir, au gîte

- chaussons ou espadrilles.
- Important : A cause de la pandémie Covid 19, n'oubliez pas d'apporter des masques aux normes sanitaires et du gel hydroalcoolique.**
- Et si le cœur vous en dit, vous pouvez vous munir d'une petite spécialité de votre région à partager !



Formalités administratives et sanitaires

Aucune formalité spécifique n'est demandée pour ce séjour. Nous vous prions de bien vouloir vous reporter à nos conditions de ventes pour toutes informations complémentaires concernant ce point.

Assurance

Il est indispensable de posséder une garantie multirisque bien adaptée. De ce fait, et conformément à la loi qui régit notre profession, il vous sera systématiquement proposé de souscrire une assurance multirisque, à savoir annulation de voyage, bagages et effets personnels, frais d'interruption du séjour et assistance, qui ne peuvent être dissociés. La souscription à l'assurance se fait au moment de l'inscription. Elle est facturée à 4% du prix TTC du séjour. En cas de souscription chacun est responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Vous êtes donc tenu de lire attentivement les conditions qui régissent le contrat d'assurance et de le conserver durant tout le séjour.

Mentions légales

Association APPAAT Millevaches, siège social : Chez M GRASSER Stéphane, lieu-dit Les Salles 23340 GENTIOUX-PIGEROLLES - SIREN 804 388 965 ; code APE : 9499Z ; RCP 128 994 705 ; SARL SAGA-BP 27-69921 OULLINS ; Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM023140001 ; Garantie financière 4000713224/0 : Groupama Assurance-Crédit, 5 rue du centre – 93199 Noisy-Le-Grand Cedex.