

RANDONNEES ACCOMPAGNEES 2017

RANDO BALNEO DANS LES ALPES DAUPHINOISES

Randonnée en étoile en hôtel**

6 jours, 5 nuits, 4,5 jours de randonnée, 4 séances thermales

Idéalement situé dans le plus secret des massifs alpins, Allevard les Bains est un village paisible au creux d'un vallon calme et ensoleillé, au pied de la chaîne de Belledonne. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les Thermes d'Allevard ont développé en 2003 un centre de remise en forme qui adapte le savoir-faire des thermes à la détente et au mieux-être.

Le centre VitaliThermes associe la compétence des Thermes d'Allevard à des thérapies et des techniques douces et naturelles qui font de lui le rendez-vous essentiel des chercheurs de bien-être... Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires alpins faciles et spectaculaires, au pied des hautes cimes.

En fin d'après-midi, durant 4 jours, vous bénéficiez d'un programme exclusif pour aller à l'essentiel du bien-être (hydromassages en piscine, bain bouillonnant, enveloppement d'argile, sauna, salle de relaxation en ambiance soufrée). Vous serez hébergés dans un confortable hôtel** donnant sur le l'agréable Parc Thermal.

NOS POINTS FORTS

- La découverte du massif secret de la chaîne de Belledonne.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « haute montagne ».
- Un programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Quatre véritables séances de soins.
- La proximité des thermes d'Allevard Les Bains, à 100 mètres de votre hébergement.
- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel**).
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Minibus à disposition permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- En correspondance avec les horaires de train et de bus (pas de nuit supplémentaire sur place).

VAGABONDAGES.COM



PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous à Allevard, Place de Verdun à 15 h 30 mn si vous venez en bus depuis la gare de Grenoble TGV ou directement à l'hôtel à 15 h 35 mn si vous venez en voiture (Merci de nous donner votre mode d'accès à l'inscription). Vous aurez déjà pris votre repas de midi, mais il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux durant la semaine. Installation à l'hôtel. Notre première randonnée de mise en jambes nous conduit juste au-dessus du village, à la découverte du patrimoine historique lié à l'exploitation du fer entre le XIIème et le XIXème siècle. Le Sentier du Fer, riche en vestiges, serpente en forêt et conduit au Rocher de Maramaille (1140 m), notre premier belvédère de la semaine. Nous y découvrons la vallée d'Allevard et commençons à apercevoir les hautes cimes qui l'entourent.

Dénivelée : + 320 m, - 320 m Longueur : 6 km Horaire : 3 h

Jour 02 :

Le Lac du Léat (1720 m) Au départ de Gleyzin (1100 m), nous nous élevons en forêt pour gagner le Refuge du Bout (1390 m), niché au creux d'une clairière. Non loin de là, se situent les deux impressionnants Sapins Henri IV (30 mètres de hauteur, 400 ans d'âge et 5,20 m de circonférence). La montée se poursuit sur la crête et le sentier sort ensuite de la forêt pour atteindre la quiétude du petit Lac Léat (1720 m). Le site est magnifique avec son petit refuge. Les plus courageux pourront monter jusqu'à la Croix du Léat (1825 m), belvédère sur les massifs d'Allevard, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi : présentation du programme thermal, puis premiers soins.

Dénivelée : + 630 m, - 630 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h 45 mn

Jour 03 :

Crêt du Poulet (1726 m) Cette randonnée se déroule dans un décor forestier. Le départ est soutenu et permettra ainsi à chacun de trouver son rythme pour pouvoir monter lentement, d'autant plus que nous aurons tout loisir de prendre notre temps. L'ascension débute dans une belle forêt de résineux. Au bout d'une heure, le profil s'adoucit et le décor s'ouvre peu à peu. L'itinéraire se fait ensuite carrément débonnaire avant de rejoindre les grandes clairières du plateau sommital. Du sommet du Crêt du Poulet (1726 m), la vue est splendide sur le massif alpin de Belledonne et les massifs préalpins du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisque nous essayerons de nous "perdre" sur le plateau avant de dénicher d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui nous ramènent à notre point de départ. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 590 m, - 590 m Longueur : 8 km Horaire : 4 h 30 mn

Jour 04 :

Col de La Perrière (2003 m) Nous démarrons de l'ex-station de Val Pelouse (1701 m). Créée dans les années 1960 pendant les années du "Plan Neige", la station a été fermée à la fin de l'hiver 1985 en raison des coûts d'exploitation trop élevés. Si, ça et là, on décèle quelques traces des anciens aménagements, on peut dire que le site a été rendu à la nature. Nous allons effectuer le tour de la Montagne d'Arvillard en traversant des milieux naturels très différents. Après une belle traversée à flanc dans les vernes (aulnes verts), nous gagnons une zone d'alpage avant de plonger en forêt dans l'humidité des Chalets du Gargotton (1470 m). La véritable ascension commence et nous atteignons rapidement les Sources du Gargotton (1630 m), site idyllique au creux du vallon où une halte s'impose. C'est ensuite par le fil d'une ancienne moraine glaciaire que nous parvenons au Col de La Perrière (2003 m), au pied de l'impressionnante arête Nord Ouest des Grands Moulins, ambiance montagne garantie ! Une douce traversée nous ramène ensuite à notre point de départ. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 580 m, - 580 m Longueur : 10 km Horaire : 5 h

Code : 37RADPA'

Jour 05 :

Le Grand Rocher (1926 m) Nous démarrons sur une piste forestière (1340 m) au-dessus du Col du Barioz. Après la montée en forêt, notre itinéraire à l'écart des foules serpente entre les minuscules lacs, les alpages et atteint la crête au Cul de Pêt (1850 m). La chaîne de Belledonne s'offre devant nous. Nous avons tout le loisir d'apprécier l'immensité du paysage en suivant la douce croupe qui nous conduit en apothéose au Grand Rocher (1926 m). La vue à 360 degrés sur la Chaîne de Belledonne et les massifs du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges est tout simplement fantastique. On aperçoit même le Mont-Blanc à l'horizon. La descente parmi les petits lacs disséminés sur la crête est tout aussi bucolique avant de regagner le couvert forestier. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 620 m, - 620 m Longueur : 11 km Horaire : 4 h

Jour 06 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner à l'hébergement vers 9 heures.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

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

PROGRAMME THERMAL

LES THERMES D'ALLEVARD

LES SPECIFICITES DE L'EAU D'ALLEVARD

Parce qu'elle est puisée à 149 mètres, dans un sous-sol compact, peu perméable aux infiltrations parasites, l'eau minérale des Thermes d'Allevard est exempte de toute pollution. À sa source, elle libère deux principaux constituants gazeux, qui font sa richesse : l'hydrogène sulfuré (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂). Ses vertus thérapeutiques s'expliquent également par sa haute teneur en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms).

L'eau minérale d'Allevard est l'une des eaux les plus sulfureuses au monde. Ses vertus et son efficacité sont reconnues unanimement depuis plus d'un siècle. Son principal atout réside dans cette richesse en produits sulfureux. Fait plus exceptionnel, leur présence à l'état gazeux. Cette propriété rare donne aux Thermes d'Allevard des eaux d'inhalation par excellence, à l'inverse d'un grand nombre de stations sulfureuses. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement par tout l'organisme.

L'eau minérale d'Allevard : Eaux sulfurées, chlorurées, sodiques et calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

Température : 17° - pH : 6,84.

Présence gazeuse

Hydrogène sulfuré libre (H₂S) : 24,7 cm³/litre.

Acide carbonique libre : 97 cm³/litre.

Azote : 41 cm³/litre.

Code : 37RADPA'

Minéralisation

Cations

Calcium : 202 mg/l
Magnésium : 90 mg/l
Potassium : 9 mg/l
Sodium : 466 mg/l
Lithium : 0,6 mg/l
Strontium : 8,9 mg/l
Fer < 0,1 mg/l
Manganèse < 0,05 mg/l

Anions

Sulfhydrides : 14,6 mg/l
Thiosulfates < 0,2 mg/l
Sulfates : 798 mg/l
Bicarbonates : 448 mg/l
Chlorures : 489 mg/l
Nitrates < 0,2 mg/l
Nitrites < 0,01 mg/l
Bromures < 0,1 mg/l
Phosphates < 0,1 mg/l
Fluorures : 1,9 mg/l

Éléments traces

Argent, arsenic, aluminium, bore et zinc

VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHERAPIE (compris dans votre séjour)

Les séances thermales se déroulent du mardi au jeudi (exceptionnellement le lundi soir).

Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins, qui ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre de la présentation ci-dessous.

1- Soirée Massothérapie comprenant :

- **Accès au Spa (Voir ci-dessous)**
- **Se relaxer avec la Massothérapie : 10 mn**

Ce soin permet de combiner un rayonnement de chaleur par infrarouge aux massages basés sur des techniques asiatiques, shiatsu et acupression. Le lit de massothérapie permet de masser l'ensemble du dos, le long de la colonne vertébrale, ainsi que les membres inférieurs en intégrant un rayonnement de chaleur par lampes infrarouges. Ses effets sont spectaculaires en matière de relaxation, de stimulation de circulation sanguine, et de réduction des douleurs liées aux désordres vertébraux.

1- Soirée Thermale comprenant :

- **Accès au Spa (Voir ci-dessous)**
- **Le bain bouillonnant :**

Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau (balnéothérapie), de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps, aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont aussi un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

- **L'enveloppement d'argile :**

L'application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. La boue est réalisée à partir d'un mélange d'argiles choisies et malaxées mis au contact de l'eau thermale (43°C / 47°C) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). La chaleur favorise la pénétration massive des composants dans l'organisme. Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

Code : 37RADPA'

- **La piscine à jets :**

Ces jets ont un effet de massage permettant de diminuer les contractures musculaires qui entretiennent les phénomènes douloureux. Elles apportent un massage global et profond mais activent également la circulation sanguine et tonifient les tissus.

3- Soirée Musicothérapie comprenant :

- **Accès au Spa (Voir ci-dessous)**
- **Musicothérapie et magnétothérapie corporelle : 20 mn**

Soin anti-stress et antidouleur

4 Soirée Bienfaitante comprenant :

- **Accès au Spa (Voir ci-dessous)**
- **Oxygénation avec le Bol d'Air Jacquier (3 mn) :**

Etre en bonne santé est un état précieux qui suppose avant tout une bonne oxygénation. Beaucoup d'affections trouvent leur origine dans un manque chronique de la cellule en oxygène généralement lié à une mauvaise assimilation de l'oxygène. Fondé sur une méthode naturelle, le Bol d'Air Jacquier permet de respirer l'air ambiant enrichi en pinènes oxygénés obtenus à partir de l'huile essentielle de résine de pin. L'oxygène ainsi transporté est plus facilement libéré dans les tissus et hautement assimilable par la cellule. Simplissime d'utilisation car ne nécessitant qu'une simple inhalation de quelques minutes, cette méthode est plus que jamais d'actualité et permet donc à l'oxygène normalement respiré d'être mieux assimilé par l'organisme

- **Balnéothérapie aux huiles essentielles (20 mn)**

Bain relaxant en baignoire avec successivement hydrojet et aérojets. Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau, de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

- **Massage bien-être de 30 minutes**

Souvent qualifié de massage de détente, ce type de massage à l'huile repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, procure souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

Accès au Spa :

- **Le sauna traditionnel :**

Le sauna dispense une chaleur très sèche et élevée (80°C) qui provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

- **Le Hammam (accès libre) :**

Souvent nommé bain de vapeur, il permet à l'organisme de récupérer après un effort sportif ou tout simplement de se détendre. La chaleur humide du hammam (50°C) utilise la vapeur d'eau qui sert de

Code : 37RADPA'

transporteur aux huiles essentielles aux propriétés régénérantes, rééquilibrantes ou antiseptiques diffusés dans la cabine.

- **La salle de repos au jardin d'hiver (accès libre) :**

Le repos est très vivement indiqué à la fin des soins.

- **Luminothérapie**

Cette thérapie naturelle, aujourd'hui largement reconnue par les médecins, consiste à s'exposer à une lumière spécifique qui, en pénétrant la rétine, régule notre horloge biologique interne. Notre cerveau reçoit alors le message de bloquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil anormalement sécrétée le jour par manque de lumière.

- **Tisanerie**

Soins complémentaires (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place)

Le modelage de 30 ou 45 minutes : 40 ou 50 €

Le Sauna à infrarouges lointains - sauna japonais : 15 €

A basse température 45-50°C, le sauna à infrarouges longs fait transpirer des glandes non sollicitées dans un sauna traditionnel. Les bienfaits des infrarouges soulagent les douleurs articulaires et musculaires, participent à l'élimination des toxines en profondeur et améliorent métabolisme et circulation des fluides, aident à mincir et raffermir le corps et améliorent la qualité de la peau.

Hydrojet et Wellness System (20 mn) : 25 €

Hydro-Jet est la table Hydro-Massante Numéro 1 dans le monde. Grâce à la force ciblée d'une eau chauffée entre 20 et 40°C et diffusée par jets pulsés, associant un mouvement d'ellipse exclusif à une grande diversité de schémas et de trajets, Hydro-Jet procure un service de santé individuel pour de nombreuses indications. Mal de dos, de ventre, colopathies, drainage, mais aussi amincissement, réflexologie plantaire, préparation sportive, etc. Le mouvement elliptique total permet la véritable compression- décompression de la colonne vertébrale. Le module Wellness Spa ajoute luminothérapie, musicothérapie, aromathérapie, ionisation de l'air et lampe collagène à votre expérience Hydro-Jet.

Balnéothérapie aux huiles essentielles (20 mn) : 40 €

Bain relaxant en baignoire avec successivement hydrojet et aérobains. Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau, de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

Shiatsu (45 mn) : 50 €

Art traditionnel japonais, le Shiatsu vise par des pressions douces et contrôlées le long des méridiens et sur les points d'acupuncture à réguler les flux énergétiques du corps. Parfaite technique d'entretien, il prévient les maladies et se trouve souvent utilisé en complément de nombreuses thérapies dont il renforce les effets.

Electrostimulation Stimawell (10 mn) : 15 €

Thérapie antidouleurs du dos par ondes dynamiques profondes. Le système dispose de 12 canaux de stimulation pour une application séquentielle permettant d'appliquer sur l'ensemble de la chaîne des muscles para vertébraux des ondes dynamiques et profondes par vagues déroulantes. Cette technique offre une voie thérapeutique nouvelle en matière de stimulation antalgique dorsale, multidimensionnelle, et permet notamment une décontraction musculaire profonde inégalée. En

Code : 37RADPA'

utilisant des plages de fréquence multiples, le système permet d'associer à la stimulation un confort thérapeutique très similaire à celui des différents types de massages manuels : en basse fréquence, l'effet sera celui de tapotement, en moyenne fréquence celui de stimulation profonde décontractante. Les ondes multidimensionnelles profondes sont couplées à l'effet thérapeutique de la chaleur générée par la natte, réglable jusqu'à 40 degrés. Le confort thérapeutique pour le patient est ainsi maximisé.

Massage Energétique (45 mn) : 50 €

Souvent qualifié de massage de détente, ce type de massage à l'huile repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, procurent souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 15 h 30 mn à Allevard Place de Verdun, si vous venez en bus depuis la gare de Grenoble TGV ou directement à l'hébergement à 15 h 35 mn si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser à l'inscription.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) selon la formule choisie.

Accès train : Gare de Grenoble TGV, puis bus.

Paris Gare de Lyon : 09h41 12h42 : Grenoble

Lyon Part Dieu : 12h14 13h38 : Grenoble

Marseille : 10h14 11h21 : Valence TGV : 11h48 12h45 : Grenoble

Horaires indicatifs 2016 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à Allevard. Ligne 6200.

Bus Transisere : 0820 08 38 38 www.transisere.fr.

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 14h30 Place de Verdun Allevard : 15h30

Accès voiture : Allevard Les Bains

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

Prendre la sortie Pontcharra n°22 sur l'autoroute A41 entre Grenoble et Chambéry. Prendre ensuite la D523b, puis la D925b jusqu'à Détrier et enfin la D925, puis la D525 jusqu'à Allevard.

Pour l'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) : Au rond-point à l'entrée du bourg, prendre à droite la D525, puis après 1,6 km prendre à gauche, l'Avenue Davallet où se situe l'hôtel.

Code : 37RADPA'

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Grenoble : <http://www.faurevercors.fr/FR/Navette-Aeroport.awp>

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : <http://www.grenoble-airport.com/acces/navettes>

Puis bus pour Allevard.

DISPERSION

Le Jour 06 à 9 heures à votre hébergement.

Retour train : Gare de Grenoble TGV

Un bus relie Allevard à la gare de Grenoble TGV. Ligne 6200.

Bus Transisere : 0820 08 38 38 www.transisere.fr.

Place de Verdun Allevard : 09h15 Gare routière Grenoble TGV : 10h16.

Grenoble : 11h22 12h44 : Lyon Part Dieu : 13h05 15h01 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 11h22 13h05 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 11h35 12h35 : Valence TGV : 13h12 14h23 : Marseille

Horaires indicatifs 2016 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Retour voiture : Allevard les Bains.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières depuis Grenoble : <http://www.faurevercors.fr/FR/Navette-Aeroport.awp>

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Bus pour Grenoble puis liaisons régulières depuis Grenoble <http://www.grenoble-airport.com/acces/navettes>

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires :

à Allevard :

Hôtel** du Parc (04 76 13 30 54), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

à Grenoble : Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF.

Parking privé. Demandez le tarif spécial.

Hôtel Institut (04 76 46 36 44), 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

Code : 37RADPA'

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 550 m Maximum : 630 m

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 11 km

Horaire moyen : 4 h 15 mn Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

HEBERGEMENT

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription.

L'hôtel** du Parc (04 76 13 30 54) est confortable (niveau hôtel***) et donne sur le Parc Thermal.

2 personnes par chambre confortable (douche et WC dans chaque chambre).

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée.

La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

En ce qui concerne les régimes particuliers, le cuisinier peut faire quelques adaptations, mais il n'est pas possible de faire des régimes spéciaux pour une personne.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

de 6 à 12 personnes seulement

Dédoublément :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisirez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

Code : 37RADPA'

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la région concernée.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.

Code : 37RADPA'

- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pour les thermes :

Maillot de bain et bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place à partir de 4 €).
Les chaussures, le peignoir et les serviettes de bain sont prêtés par le centre thermal.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

du Lundi 26 juin au Samedi 1er juillet 2017	858 €
du Lundi 17 juillet au Samedi 22 juillet 2017	878 €
du Lundi 24 juillet au Samedi 29 juillet 2017	878 €
du Lundi 7 août au Samedi 12 août 2017	878 €
du Lundi 21 août au Samedi 26 août 2017	878 €
du Lundi 11 septembre au Samedi 16 septembre 2017	858 €

Randonnée sans la balnéothérapie : Réduction de 200 €

Chambre individuelle en hôtel** confort : + 120 €

Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

Code : 37RADPA'

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- Le forfait thermal tel que décrit ci-dessus pour 4 séances ainsi que la fourniture des chaussures, du peignoir et des serviettes de bain.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins thermaux qui ne sont pas prévus au programme.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- L'assurance
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le massif de Belledonne, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

- " Chartreuse - Belledonne - Maurienne ", Guide Didier Richard n° 104.
- " Massifs et lacs en Dauphiné ; Belledonne, Grandes Rousses, Taillefer " Topo FFRP. réf : 524.
- " Je m'appelle Belledonne " Jean Daumas, Editions Publialp.
- " Belledonne, la montagne des Grenoblois " Alpes loisirs n° 13.
- ALPES MAGAZINE n°39 " Belledonne, toujours sauvage ", p 70.
- ALPES MAGAZINE n°54 " Belledonne, balcon sur l'Isère ", p 52.
- ALPES MAGAZINE n°80 " Belledonne, histoire d'eaux ", p 66.
- ALPES MAGAZINE n°117 " Belledonne à l'état brut ", p 16.
- ALPES MAGAZINE n°143 " Belledonne, immersion en terres sauvages ", p 86.

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"
- 1 / 60 000 IGN 03 " Chartreuse Bauges Belledonne Maurienne "
- 1 / 25 000 IGN 3433 OT Allevard Belledonne Nord

ADRESSES UTILES

<http://www.thermes-allevard.com/>

Code : 37RADPA'

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR

ANNULATION DE NOTRE PART

Sud Randos se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, vous serez prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Notre conseil : Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables ou non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

ANNULATION DE VOTRE PART

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle Sud Randos a pris connaissance du désistement par courrier avec accusé de réception :

Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 50€ par personne.

Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.

Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.

Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.

A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

Dans tous les cas une franchise minimale, pour frais de dossier, de 50€ par personne sera appliquée.

EXTRAIT DES CONDITIONS GENERALES ET PARTICULIERES ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odysée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.sudrandos.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'ASSURANCE ANNULATION

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

CAS PARTICULIERS CONCERNANT LES VOYAGES A L'ETRANGER

Cas Particuliers concernant les voyages avec titre de transport (billet d'avion ou de train) Dans le cas d'un billet d'avion, de train ou tout autre titre de transport, émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation. Dans le cas où vous auriez acheté votre titre de transport par vos propres moyens, aucun remboursement ne pourra être effectué si le séjour venait à être annulé.

L'ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

EXTRAIT DES NOS CONDITIONS PARTICULIERES DE VENTES DE SEJOURS

QUAND RESERVER ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte.

COMMENT RESERVER ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois).

A moins de 8 jours du départ le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit.

CAS PARTICULIER D'UNE RESERVATION DE SEJOUR LIBERTE

L'organisation de nos séjours en liberté ne nous permet pas de vous proposer de prendre une « OPTION » sur une date. Votre inscription sera donc forcément une réservation ferme est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois).

A moins de 10 jours du départ nous nous réservons la possibilité de refuser votre réservation ou de vous facturer 50€ supplémentaires par personnes pour le traitement « très particulier » de votre dossier. Le paiement devra alors être obligatoirement effectué par carte de crédit.

MODE DE PAIEMENT

Par chèque bancaire français à l'ordre de Sud Randos (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

Par chèques vacances. Sud Randos est habilité par l'ANCV à recevoir des chèques vacances en règlement des prestations.

Par carte de crédit Visa ou Mastercard. Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature (obligatoire) au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par virement bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

CONDITIONS GENERALES VENTES

Les conditions générales de vente de Sud Randos fournies avec le bulletin d'inscription sont réputées être acceptées par le client au moment du versement de l'acompte.

ACCUSE DE RECEPTION

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà si votre randonnée est assurée.

CONFIRMATION

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons vos documents de voyage environ 10 jours avant votre départ. Ceux-ci comprennent la convocation, votre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

RESPONSABILITE

SUD RANDOS se réserve le droit d'expulser à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS a été soutenue par le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER :

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Tél : 06 48 20 71 48

Réservation : 06 15 97 90 28

mail : contact@sudrandos.com site internet : www.sudrandos.com

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 37RADPA'