

RANDONNEES ACCOMPAGNEES

## AVEC MON ANE..., DANS LE PARC DE CHARTREUSE

Randonnée itinérante en tentes et gîte d'étape

5 jours, 4 nuits, 4,5 jours de randonnée avec des ânes bâtés

L'été est enfin là ! Fleurs, oiseaux, papillons, tous sont éveillés..., il est temps d'en profiter. On part en vacances, on part en montagne. Mais quelle idée !? Le temps est suspendu et c'est si accessible. La vie au naturel, un retour à l'essentiel à partager avec nos enfants.

On pose tous ensemble nos valises à l'arrivée, le quotidien est loin ! Une semaine pour prendre le temps de se déplacer, de regarder passer les troupeaux, de sentir l'herbe sous nos pieds, au rythme du sabot des ânes sur le sentier. Après chaque journée de déambulation dans la verdure et les chemins de pierres, le coucher de soleil sur la roche imposante est notre récompense. Saucisses, grillades et petits légumes cuisent sur le feu, leurs senteurs se répandent dans la forêt et s'entremêlent. Sous le ciel étoilé, la nuit va être calme et le repos bien mérité. On se sent ressourcé, vivant, apaisé.

Ces vacances sont l'occasion de se retrouver en famille en partageant un mode de vie : local et simple au contact des animaux.



SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8\_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>

## PROGRAMME

### Jour 01 : Un nouveau monde

Rendez-vous devant l'**Office de Tourisme de Saint Pierre d'Entremont**, également Relais du Parc Naturel Régional de Chartreuse à **13 h 30 mn**. Vous pouvez y accéder en voiture ou en bus depuis Chambéry. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. 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. **De Saint Pierre d'Entremont au Château**. La dépaysement est immédiat. Après avoir fait connaissance entre nous, il est temps de le faire également avec les ânes, nos compagnons de la semaine : caresses, brossage, bêtage et quelques principes de base pour partir du bon pied. Par les anciens chemins des chevaliers, nous grimpons vers le Château de Montbel, l'ancienne résidence des seigneurs des Entremont. C'est un magnifique point de vue sur la vallée pour découvrir notre itinéraire futur. Cette première journée permet à chacun de trouver son rythme.

En fin d'après-midi, rencontre avec Nathalie qui présente l'atelier « **Acrylique et Empreintes** » et donne des indications pour la cueillette de la semaine. Les enfants s'adaptent facilement : c'est le premier soir, et ils sont déjà épanouis ! Cette clairière où l'on vient poser notre camp incite au jeu, à la détente, protégée par le ciel et la forêt. Quel plaisir de construire son camp, des gestes simples, des gestes utiles. Les enfants participent, c'est un jeu en soi et chacun s'y prête avec plaisir !

Dénivelée : + 350 m, - 0 m

Longueur : 4 km

Horaire : 1 h 30 mn

### Jour 02 : Se nourrir de ce que l'on rencontre

**Du Château au Cirque de St Même**. Nous glanons de quoi aromatiser nos salades en chemin, ou agréments la tisane, quelques baies cueillies, plus tard, nous arrivons à la ferme du Villard. Ici, ce sont des chèvres que l'on bichonne pour leur fromage. Quel régal pour le pique-nique ! L'odeur est forte, les enfants rient. Leurs yeux, leurs oreilles et leur nez sont aux aguets comme ceux de nos nouveaux compagnons les ânes. Nous poursuivons la marche pour arriver à l'étape pour la pause goûter ! L'endroit est magique, on dirait une cabane de fée ! On s'installe en contrebas, au coin de la rivière qui nous rafraîchit et on se voit déjà ce soir au coin du feu ! Mais la journée n'est pas encore terminée : nous avons d'autres petites bêtes à rencontrer. Ici nous trouverons nougats, bonbons, pains d'épices, miel... et oui, c'est dans la maison du rucher que nous sommes accueillis ! Voir les abeilles à l'œuvre est fascinant pour petits et grands ! Un repas chaud nous attend le soir, fait maison par notre hôte, partagé à côté du tipi.

Dénivelée : + 150 m, - 350 m

Longueur : 7 km

Horaire : 3 h 30 mn

### Jour 03 : De monts en merveilles

**Du Cirque de St Même au Cirque de La Plagne**. Au petit matin, au sortir de la tente, c'est l'apprentissage qui se met en marche : les enfants ont bien pris le coup de main. Ils réveillent les ânes... Ils forment un groupe d'amis inséparables maintenant ! Leur impatience est palpable, la journée promet d'être encore belle. Aujourd'hui le sentier nous promène entre les hameaux. Les ânes attirent la curiosité, on rencontre les habitants, on s'arrête pour discuter. C'est le jour de la sieste ! A-t-on le temps de marcher et de dormir en route !? Mais oui, comme on faisait la sieste à la période des foins. Nous arrivons sur une merveilleuse colline, surmontée par une grange de pierre, accueillante. Les enfants sont les premiers à y courir, comme s'ils se jetaient sur un gâteau ! Nous soufflons... encore... respirons ! Les sacs de provisions déchargés, on se rafraîchit à la source. Cette ancienne bâtisse s'ouvre comme un coin secret, en silence. Et il y fait frais, quel bonheur. Chacun repère un coin à l'ombre d'un arbre pour allonger ses jambes. Le soir venu, le chemin se poursuit un peu pour rejoindre le gîte simple et accueillant. C'est la « Ferme de l'Ours », du nom de la fameuse grotte située tout près. Ici, il y a 45 000 ans, des Ours des Cavernes venaient hiverner dans la roche.

Dénivelée : + 420 m, - 150 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

#### **Jour 04 : Récréation animale**

**Du Cirque de La Plagne aux Martenons.** Notre petit groupe part de La Plagne en traversant les hameaux et les pâturages pour atteindre un ruisseau. L'eau est fraîche et nous prenons plaisir à tremper nos pieds nus dans le courant. Les ânes dorment à l'ombre. Il est tôt, nous avons le temps. Ce soir nous montons à la **Ferme des Anes** où nos petits compagnons retrouveront leur ancienne maison, puisque que c'est dans cette ferme qu'ils ont grandi. Ici l'ambiance est au jeu et à la gambade avec tous les animaux ! Nous y retrouvons Nathalie pour l'atelier « **Acrylique et Empreintes** ». Cette dernière soirée est encore l'occasion de vivre un moment privilégié avec nos enfants. Ils s'émerveillent dans cet environnement animé avant de passer une dernière nuit sous les toiles des tentes berbères.

Dénivelée : + 150 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

#### **Jour 05 : On se quitte sur des histoires...**

**Des Martenons à St Pierre d'Entremont.** Des histoires d'ours bien-sûr ! La compagnie se met en marche vers le village pour la visite du Musée de l'Ours des Cavernes. Nous revivons l'extraordinaire découverte faite dans les falaises du Granier en 1988 par deux spéléologues de Savoie. Le plus grand gisement mondial d'ossements d'Ours des Cavernes est mis à jour. Pour des raisons de conservation, la grotte est fermée. Le musée reconstitue cette cavité dans laquelle nous devenons paléontologues et enquêteurs. Des fouilles aux conclusions, adultes et enfants vivent l'aventure scientifique, grâce aux animations interactives et ludiques. En quelques heures, nous retournons à Saint Pierre d'Entremont et la boucle est bouclée. Les ânes rentrent au pré dans la bonne humeur, pour les derniers soins, une dernière caresse. Après quelques échanges, nous nous séparons **vers 16 h 30 mn.**

Dénivelée : + 120 m, - 420 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h 30 mn

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 !

## L'ATELIER « ACRYLIQUE ET EMPREINTES »

Il est animé par Nathalie Martenon, peintre plasticienne résidant en Chartreuse.  
[www.nathaliemartenon.fr](http://www.nathaliemartenon.fr).

Il est destiné à tous les enfants (et aux adultes qui le souhaitent) et se déroule dans son atelier, au « Domaine de Ménie » dans l'après-midi.

Les "collectes nature" faites au fil de la randonnée serviront à la réalisation d'une petite oeuvre personnelle avec l'aide et les techniques apportées par Nathalie. Toutes les créations pourront être emportées en fin de séjour.

L'atelier se déroule en deux temps :

- le lundi soir au coin du feu : présentation de l'atelier par l'accompagnateur(trice) et indications pour la cueillette.
- le jeudi, près de la Ferme des Anes : intervention de 2 h en extérieur ou intérieur selon la météo de 15 h à 17 h.

Les œuvres seront emportées par Nathalie qui terminera le séchage et l'emballage. Tout sera descendu à St Pierre d'Entremont au moment de la dispersion le vendredi.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

**Le Jour 01 à 13 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de la Vallée des Entremonts.**

**Si vous arrivez en retard :** Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au 04 79 65 88 27.

Accès train : Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon : 06h37      09h40 : Chambéry

Lyon Part Dieu : 09h08      10h18 : Aix les Bains : 10h26      10h37 : Chambéry

Marseille : 06h14      07h17 : Valence TGV : 08h24      10h19 : Chambéry

Horaires indicatifs 2018 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Vous rendre de la gare SNCF de Chambéry TGV à la gare routière (04 79 69 11 88) toute proche.

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Mercredi et Samedi : 12h30 et 18h20.

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 10h45 et 18h20.

Horaires indicatifs à vérifier auprès [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Belle Savoie Express Ligne C4.

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Accès bus : Gare de Chambéry TGV

Paris Bercy Seine : 00h30 07h45 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Lyon Perrache : 06h15 07h45 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Marseille St Charles : 22h10 07h45 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

**Accès voiture :** St Pierre d'Entremont.

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://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](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A 41 au Nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D 912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.

Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont : Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (N6). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D 520c).

#### Parking :

Vous pouvez sans souci garer votre véhicule sur l'un des parkings du village, à l'exception de celui de l'Office du Tourisme (marché le samedi).

**Accès avion :** Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Liaisons régulières pour Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

Puis train pour Chambéry et bus pour St Pierre d'Entremont.

**Code : 37CHRFA**

## DISPERSION

**Le Jour 05 à 16 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont.**

**Retour train :** Gare de Chambéry TGV

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Mercredi et Samedi : 06h30 ou 07h30 et 13h30.

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 06h30 ou 07h30 et 14h45.

Horaires indicatifs à vérifier auprès [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Belle Savoie Express Ligne C4.

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry TGV à **17 h 30 mn** le Jour 05 (18 € par personne). **A réserver à l'inscription.**

Chambéry : 17h30 20h49 : Paris Gare de Lyon

Chambéry : 17h46 19h17 : Lyon Part Dieu

Chambéry : 17h46 19h17 : Lyon Part Dieu : 20h06 21h46 : Marseille

Horaires indicatifs 2018 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Retour bus : Gare de Chambéry TGV

Chambéry : 23h10 06h25 : Paris Bercy Seine [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Chambéry : 23h10 00h35 : Lyon Perrache [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Chambéry : 23h10 10h00 : Marseille St Charles [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

**Retour voiture :** St Pierre d'Entremont

**Retour avion :** Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Bus pour Chambéry, puis train pour Lyon

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

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

Chalet\*\* du Cirque de St Même (04 79 65 89 28)

Relais\*\* du Grand Som (04 79 26 25 50)

Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65)

Gîte d'Etape L'Herbe Tendre (04 79 65 14 76)

## 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.

## NIVEAU

Circuit sans difficulté. Les enfants doivent avoir une certaine habitude de la marche, même s'ils peuvent monter à tour de rôle sur un âne.

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

Dénivelée moyenne : 220 m                      Maximum : 420 m

Longueur moyenne : 7 km                      Maximum : 9 km

Horaire moyen : 3 h 30 mn                      Maximum : 4 h

## HEBERGEMENT

Plusieurs formats de tentes, allant de 2 à 4 places. La répartition se fait sur place avec tout le groupe. Le camp est monté et démonté chaque soir avec la collaboration de chacun.

Premier soir : bivouac sous tente + Tente mess. Pas de douche possible. Le campement est monté dans une jolie petite clairière, juste à côté du parc des ânes. Accessible par la route, vos bagages seront acheminés jusque là ainsi que l'eau potable. A deux pas de la grande forêt des Eparres, il n'est pas rare d'entendre chevreuils, loirs ou chouettes pendant la nuit... Nous veillons particulièrement à limiter l'impact de notre passage sur le terrain, en utilisant par exemple des toilettes sèches portatives.

Deuxième soir : bivouac sous tente + Tipi. Une douche solaire et des toilettes accessibles sous la maison. Notre hôte, Bruno est aussi accompagnateur en montagne et connaît la Chartreuse comme sa poche. Sa femme Annick, passionnée de mosaïque et de cuisine aux herbes sauvages tient la « Salamandre Verte » : restauration et boutique artisanale. C'est elle qui nous prépare un repas chaud à déguster dehors au coin du feu quand la météo le permet. Pour le couchage, en général les enfants dorment ensemble sous le tipi et les adultes dans les tentes, près de la rivière. Le site du tipi est un peu plus contraint que les autres en termes de place, le nombre de tentes est limité. Le petit déjeuner est pris à la Salamandre Verte, en terrasse si le soleil est de la partie ou au chaud si nécessaire.

Troisième soir : Gîte d'étape Accueil Paysan, en dortoir de 4 à 5, douche et WC à l'étage. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides pour les grands... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où hivernent bouquetins et chamois. Vous aurez certainement l'occasion d'en observer avec lui.

Quatrième soir : bivouac sous tente + tentes berbères de 5 à 6 places, montées à demeure pour la saison. On peut ajouter des tentes igloos pour ceux qui préfèrent un peu d'intimité ou en cas de fortes pluies. Une douche solaire et WC. La Ferme des Anes était la base de l'association Sherpane où étaient élevés des ânes et des mulets pour différents travaux : randonnée avec les ânes de bât mais aussi portage muletiers pour des chantiers de montagne, débardage, animations en traîneau... Nos ânes connaissent parfaitement cette ferme puisqu'ils y sont presque tous nés ! Le site est très bien exposé avec une vue magnifique, des commodités pour le bivouac, des bâtiments et des prés bien adaptés pour l'accueil des bêtes.

Nous essayons de répondre au maximum à ce que souhaitent les familles pour la répartition.

### 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.

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

Aucun transfert durant le séjour. Vous partez à pied de St Pierre d'Entremont et revenez au même endroit en fin de séjour.

## PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée. Un âne portera le pique nique (**un âne pour 4 enfants**) .

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

## GROUPE

de 6 à 14 personnes



## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, vivant en Chartreuse, spécialiste de la conduite des ânes et de la Chartreuse.

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.

## MATERIEL FOURNI

Les tentes et matelas de sol (mousse roulée 1 cm) sont fournis.

Vous pouvez amener un matelas de camping en complément pour plus de confort sous la tente.

## 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 (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 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.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- **Un sac de couchage.**
- Un drap-sac pour le gîte, si vous ne souhaitez pas dormir dans le duvet.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.

**Code : 37CHRFA**



- 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 enfants :**

Un tout petit sac à dos pour mettre juste son K-Way, son chapeau et une petite gourde. Les adultes et les ânes peuvent se charger du reste de leur équipement.

Votre accompagnateur prévoit des animations et petits jeux avec les enfants, mais vous pouvez amener quelques jeux personnels peu encombrants.

**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

Voir toutes les dates de départ des séjours sur notre site internet : [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com)

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

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La visite de la Miellerie.
- La visite du Musée de l'Ours des Cavernes.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- Le transport des pique-niques par les ânes.
- Le transport des bagages chaque jour.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- L'assurance multirisques Annulation - Frais de recherche et secours - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour (3,9 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".