



## *Séjour écologique au coeur du Trièves*



En famille de 8 à 15 ans - 7 jours / 6 nuits - Cévennes méridionales

Bienvenue dans le Trièves! Ce petit territoire préservé est blotti entre les massifs du Vercors et du Dévoluy, au sud de Grenoble. Pionnier dans l'écotourisme, l'agriculture biologique est ici 10 fois plus présente qu'ailleurs. Pour la première fois, nous vous proposons un séjour pour randonner en famille dans ce petit coin de paradis, rencontrer des éleveurs, vous initier à l'écologie pratique avec Terre Vivante...

Les enfants seront au coeur de nos attentions au travers d'activités ludiques et instructives, par le rythme des journées et le niveau des balades adaptés aux petites jambes.

Ce séjour, dont la randonnée sera le fil conducteur, propose l'ascension d'un sommet panoramique, une journée dans un parc accrobranches, la visite et l'atelier pratique du centre écologique de « Terre Vivante », la traversée d'une passerelle vertigineuse, la rencontre avec des biquettes, des activités manuelles et créatives dans la nature, un repas trappeur, le tout adapté aux enfants...et des moments au gîte pour jouer et se reposer !

Nous serons logés dans un grand gîte très confortable, au milieu des pâtures, à 1 km du bourg, avec piscine, sauna et jeux pour les enfants.

### *Points forts du séjour*

- *Découverte de l'écologie avec Terre Vivante*
- *Un hébergement de standing privatisé avec piscine et sauna*
- *Des ateliers créatifs pour les enfants*
- *Une région préservée et méconnue, pionnière dans l'agriculture bio*
- *Un plateau montagneux proche des hauts reliefs, riche en biodiversité*
- *Une cuisine savoureuse biologique*

## *L'état d'esprit MDC*

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

*.... Bienvenue chez les Marcheurs Du Caroux*

### *Le programme:*

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

11h au hameau de Mens 38710 au gîte du Clos des Luyas

Fin du séjour:

Vers 10h le dernier jour (samedi) après le petit déjeuner.

#### ● **JOUR 1: ACCUEIL ET CHASSE AU TRESOR DANS LE VILLAGE DE MENS**

Accueil au gîte du Clos des Luyas à 1km de Mens à 11h par votre accompagnateur-trice du séjour.

Pique-nique au gîte et départ à pied pour la visite du bourg de Mens et de ses environs. Les enfants seront les guides de la visite du village, avec carte adaptée et itinéraire à suivre pour nous mener à travers les ruelles. Votre guide vous racontera quelques histoires de pays ! Dans un premier temps, balade par un chemin dominant Mens pour une vue d'ensemble puis descente pour appréhender la vie du bourg, l'architecture typique du Trièves, sa halle du XVI siècle (rebatie en 1841) témoin d'un passé commerçant, sa place et son église du XIII siècle, ses ruelles étroites et son ambiance décontractée.

**2h30 de marche. 5kms. D+ 250m / D- 250m**

### • JOUR 2: RANDONNEE VERS LA PASSERELLE HIMALAYIENNE

Après un court transfert au pont de Brion, nous monterons par un sentier boisé pour passer le pas du Berlioz à 700 m d'altitude. A plusieurs reprises la vue portera sur la rivière encaissée dans les terres noires et sur les montagnes du Dévoluy. Ce sera le moment de vous initier à la géologie de nos montagnes, d'une façon pédagogique ! Nous descendrons à la passerelle de 180 m de long suspendue au dessus de l'Ebron, rivière à 80 m en contrebas, véritable lien entre deux rives, avec une vue vertigineuse sur les gorges. Pique-nique sur le lieux de ce magnifique ouvrage, puis nous le traverserons pour remonter par un petit sentier. De retour au gîte en milieu d'après-midi, nous profiterons de la piscine et du parc du gîte. Avec les enfants nous partirons récolter des matériaux en forêt pour construire le campement de tipis et fabriquer arcs et flèches. Le camp des enfants restera en place pendant tout le séjour.

Pour les parents détente au gîte, balade au village ....

**2h de marche. 4kms. D+ 250m / D- 250m.**

### • JOUR 3 : DECOUVERTE DE LA FERME ET PARCOURS AVENTURE

Départ en transfert véhicule pour la visite de la chèvrerie de Saint Guillaume (en agriculture raisonnée). Rencontre avec les biquettes et dégustation du « Saint Guillaume » fromage très local. En fin de matinée nous rejoindrons le parcours aventure du Trièves où nous prendrons le pique nique avant une après midi folle !!!! au programme 17 parcours d'accrobranches, des labyrinthes géants dans les arbres, des pauses dans des cabanes perchées... Retour au gîte en fin d'après midi.

**3h30 d'activités.**

### • JOUR 4: RANDO ET ATELIERS CHEZ TERRE VIVANTE

Pour les matinaux, petite marche jusqu'à Mens pour aller au marché des producteurs du Trièves.

Puis nous partirons par les chemins et sentiers campagnards pour rejoindre Terre Vivante, centre écologique créé il y a 40 ans, pionnier dans la recherche écologique (jardins, bâtis, nourriture, économies d'énergie, anti-gaspillage...) Grands jardins/potagers, expositions, bâtiments etc...nous avons de quoi apprendre et expérimenter lors de la visite guidée (2 heures) et les petits ateliers concrets (pêche des petites bêtes dans la marre, cuisson solaire, etc..). Pique-nique au centre et retour au gîte par les chemins, en fin d'après-midi.

**4h30 de marche. 11kms. D+ 380m / D- 380m.**

### • JOUR 5: RANDONNEE AU SOMMET DU CHATEL

Le Châtel, montagne aussi nommé le Bonnet de Calvin, en référence à l'ancien bastion protestant qu'était autrefois le Trièves.

Randonnée au pas des enfants où le rythme sera adapté à chacun. L'ascension est malgré tout un peu exigeante et demande un effort de longue haleine mais vous serez récompensé par la vue époustouflante sur toute la région.

Court transfert véhiculé pour démarrer à pied dans la forêt domaniale de Saint Genis et atteindre les contreforts sud de la montagne. Traversée à flan et grimpe facile à travers les rochers pour rejoindre le sommet. Vue à 360° sur les montagnes environnantes : Vercors (dont le fameux Mont Aiguille) à l'ouest, Ecrins à l'est et Dévoluy au sud. A nos pieds, l'immense parcellaire des champs, chemins, habitations, torrents, rivières racontant des siècles de travail. Retour par le sentier ouest et sa vire taillée dans les calcaires.

**5h de marche. 8kms. D+ 625m / D- 625m.**

### • JOUR 6: LA VIE DES TRAPPEURS !

Proche du gîte, nous irons à travers bois pour une exploration de nos sens et une invitation à créer des petits objets en bois : moulins à eaux ou bateaux, bâton de marche ... selon l'envie des enfants. Avant la fin de matinée, nous préparerons un feu pour cuire notre repas, tel les trappeurs dans le grand nord ! C'est tout un art de cuisiner viandes grillées, patates à la braise, légumes en brochette, pain tortillon, fromage fondue, bananes au chocolat ! Apprendre à se débrouiller avec peu, tout en se faisant plaisir « gustativement ». L'idée, bien entendu, est de ne pas utiliser d'ustensiles mais de les fabriquer !

Retour en milieu d'après-midi pour préparer notre dernière soirée qui sera festive, au goût des produits du terroir et d'une cuisine savoureuse. Et pourquoi pas une petite lecture du ciel et de ses astres brillants...

**4h d'ateliers et de jeux. 1km. D+ 100m / D- 100m**

### • JOUR 7: FIN DE SEJOUR, SNIF...

Nous prendrons un petit déjeuner tous ensemble avant que chacun ne prenne la route vers 10h ! Vous pourrez vous arrêter à Mens où il y a le traditionnel marché du samedi matin.

## LE TEMPS - LES DENIVELES

### Données importantes avant votre inscription

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de randonnée	2h30	2h	-	4h30	5h	-	-
km en randonnée	5kms	4kms	-	11kms	8kms	1km	-
Dénivelé positif	250m	250m	-	380m	625m	100m	-
Dénivelé négatif	250m	250m	-	380m	625m	100m	-
autre activité	-	-	Parcours aventure	Ateliers Terre vivante	-	Trappeurs	-
Temps autre activité	-	-	3h30	2h	-	4h	-
Km autre activité	-	-	-	-	-	-	-
Dénivelé positif	-	-	-	-	-	-	-
Dénivelé négatif	-	-	-	-	-	-	-

**Temps de marche:** estimation des randonnées durant le séjour sur une base de 2km/h en moyenne

**Temps d'activités:** temps extra au temps de marche en fonction des activités du jours (vélo, canyon, accrobranche)

**Temps de pause:** entre 1h et 3h par jour selon les baignades et le temps de sieste...

### A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Les marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants. Les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

## *Les dates 2021:*

- du 01 au 07 Août
- du 08 au 14 Août

## *Les tarifs 2021:*

- 895€ par adulte
- 845€ par enfant de 8 à 15 ans

### *Le prix comprend:*

- l'hébergement en pension complète du pique nique du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons
- les activités
- l'encadrement

### *Le prix ne comprend pas:*

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- les dépenses personnelles
- les transferts durant le séjour (nous vous demanderons le partage de vos véhicules et nous vous dédommagerons soit en carburant soit en produits locaux)
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

## *Les hébergements et les repas:*

### *Les hébergements:*

Nous serons hébergés dans un grande maison privatisée pour le groupe. Il s'agit d'une ancienne demeure de maître, très confortable aux portes de Mens avec piscine, sauna et jeux pour les enfants située dans un parc boisée. Rénové avec goût, vous apprécierez sa grande pièce de vie face au jardin. Les chambres sont organisées par famille avec salle de bains et wc. Elles sont adaptées pour les familles.

### *Les repas:*

Petits déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements.

Pour la cuisine, tout sera préparé sur place, par votre guide, à partir de produits bio, provenant prioritairement de nos producteurs locaux que nous rencontrerons sur les marchés. Les midis, pique-niques à base de salades, pains, charcuterie et fromages locaux vous sont proposés. Vous êtes invités à participer à la logistique et à la préparation des repas.

Nous mettons un soin à faire que les repas soient un moment convivial, joyeux et de faire une cuisine simple mais savoureuse, adaptée au goût des enfants.

## Le niveau



Niveau facile: les dénivelés positifs sont compris entre 250m et 625m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

Cependant il est important de bien se préparer physiquement car il y a deux belles journées de randonnée au programme.

L'intégralité des activités sont adaptées aux enfants à partir de 8 ans.

## Le groupe

de 8 à 14 participants.

## Votre contact local

**contacter Aurelien** au 06.19.38.02.05 avant le jour J

Le jour J, contacter Frédéric au 06.78.42.62 ou Caroline au 06.71.99.69.53

## L'encadrement

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Les activités sont dispensés par des sociétés externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Consultez l'office du tourisme du Vercors - Trièves

[www.trieves-vercors.fr](http://www.trieves-vercors.fr)

Quelques suggestions:

Pour dormir:

-L'Auberge de Mens - Hôtel Restaurant au coeur du bourg - 04 76 34 81 00 -

[www.aubergedemens.fr](http://www.aubergedemens.fr)

-La Ferme des Boutins - Chambres d'hôtes - 38710 St Baudille et Pipet - 04 76 34 63 64

-Auberge du Grand Champ - Gite d'étape - 38930 Lalley - 04 76 34 68 93

- Camping du Pré-Rolland - 38710 Mens - 04 76 34 65 80

Pour manger à Mens :

Le café des Sports, le café des Arts, Le café Conan et Gaufrettes proposent des plats assiettes composées, des burgers maisons ....

## *L'accès:*

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

### *Si vous venez en train:*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :  
SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

En train : Depuis la gare de Grenoble - Ligne Grenoble/Veynes avec descente à la gare de Clelles-Mens. Lors de travaux sur la ligne, les trains sont remplacés aux mêmes horaires par des bus. L'hébergement est à 15min de la gare de Clelles-Mens. On viendra vous récupérer.

### *Si vous venez en bus*

En car : Depuis la gare de Grenoble - Arrivée à Mens. Plusieurs trajets par journées  
<https://www.oura.com/calculateur>

### *Si vous venez en voiture:*

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Venant de Grenoble : Suivre la direction Sisteron au choix par la A51 ou la D1075 jusqu'au col du Fau (sud de Monestier de Clermont). Puis prendre la D34 qui vous emmènera à Mens par le remarquable pont de Brion. Compter 1 heure de trajet depuis Grenoble.

Venant de Marseille/Aix en Provence : Prendre la A 51 jusqu'à Sisteron sortir en suivant Grenoble par la D1075 (attention si vous manquez la sortie vous arriverez à Gap. Trajet rallongé de 30 minutes).

Passez le col de la Croix Haute et continuez jusqu'à Clelles. Prendre la D526 jusqu'à Mens.



## *L'environnement:*

Le Trièves, dans le sud du département de l'Isère, est un plateau ondulé entre 800 et 1000 mètres d'altitude, entouré de massifs montagneux, à l'ouest le Parc Naturel régional du Vercors, à l'est le Parc National des Ecrins et à sa frontière avec les Hautes Alpes: le Dévoluy. Habité, cultivé, traversé depuis des siècles, le territoire est façonné de la main de l'homme et les paysages agricoles dominant, doux et morcelés. La grande barrière calcaire du Dévoluy nous rappelle que nous sommes bien en montagne et donne un caractère unique au paysage. C'est un territoire attachant, vivant, où les habitants et entrepreneurs sont créatifs : whisky, brasserie, vigne, élevage et maraîchage bio, artisanat local varié. Située sur une frontière climatique, la végétation est d'une grande diversité ; le territoire abrite la grande faune des Alpes: chamois, bouquetins, cerfs, loups et des vautours fauves qui survolent les montagnes, sans oublier l'aigle majestueux.

C'est aussi ce territoire cher à Giono : « C'est un grand cirque au relief tourmenté - vallons, collines, gorges profondes - et une mosaïque de forêts, prairies et parcelles cultivées qui abrite des dizaines de villages préservés. Les montagnes l'enserrent presque totalement, en une succession de murailles surmontées de crêtes calcaires dont émergent trois sommets emblématiques, le mont Aiguille, l'Obiou et le Grand Ferrand... » Jean Giono.

## *Le climat:*

Situé à la limite climatique entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud, le Trièves se caractérise par des hivers froids et humides, d'où la présence de stations de ski et des étés chauds et secs à tendance méridionale. Cette terre de transition accueille l'Edlweiss et la Lavande ...

On surnomme le Trièves le « midi moins le quart ».

## *Se préparer au départ*

### EQUIPEMENTS CONSEILLES

#### *Pour la randonnée*

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique

et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

#### *Pour les pique-niques:*

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

#### *Pour l'étape:*

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

#### *En + pour vos enfants:*

Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

#### *Les bagages pour les parents:*

- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée.
- 1 sac de voyage souple ou un valise rigide pour contenir les affaires.

#### *Les bagages pour les enfants:*

- afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

## *Les assurances:*

**Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.**

**En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.**

**Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.**

**Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.**

**Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.**

## *Bibliographie et cartographie:*

Les classiques

- Jean Giono « Un roi sans divertissement » « Bataille dans la montagne »
- Brigitte Varel « L'enfant du Trièves »
- Albert Darier « Tu prendras les armes » (sur la résistance en Vercors Trièves)

Guide touristique

- Guide du Routard Isère-Alpes du Sud

Cartes

- Cartes IGN Top 25 : 3237 Glandasse et 3337 Dévoluy