

Fiche Activités Adaptées



Marion Ottenheimer
275, Rue des Maquis
26420 Vassieux en Vercors
06 38 05 23 21

chaletsdelafrache@gmail.com

www.chaletsdelafrache.fr et sur 



Ce document propose une sélection subjective de coordonnées des prestataires et activités et n'exclut aucune activité présente dans le Guide de l'Office de Tourisme.

Il liste aussi des prestataires non répertoriés (comme les Fermes par exemple)

2 choses à avoir en tête :

- Toujours appeler avant pour réserver et/ou s'assurer de la possibilité de venir, particulièrement si vous êtes nombreux.
- Un dialogue avec chaque prestataire est impératif afin de valider l'adéquation entre la personne et la prestation, pour les PMR.

Nous sommes preneurs de vos retours d'informations : content/pas content, proposition d'amélioration, autre activité non listée, activité que vous auriez aimé trouver, etc...

Certains prestataires n'interviennent que pour les groupes, car une ou deux personnes seules ne peuvent payer le montant de la prestation. Prenez contact de toutes façons, mais ayez en tête cette contrainte pour ne pas être trop déçu si cela ne se fait pas.

Les informations complètes sont sur le **Guide Pratique des Activités du Vercors**, à disposition dans les chalets ou sur simple demande au **04 75 48 22 54**. C'est ce numéro de téléphone qu'il faut utiliser pour toute information touristique.

L'Office de Tourisme se trouve à la Chapelle en Vercors, sur la place principale.

Activités sportives ou découverte adaptées * :

*Nous vous conseillons de bien appeler chaque prestataire et vérifier dans le détail si tout est bon pour vous.

Sur place ou très proche :

- A pied sur **le sentier de la Frache** : 5 km adaptés aux fauteuils – avec une personne pour aider-. Des panneaux d'interprétation jalonnent dans votre balade. <http://detours-alpes.com/portail/royans-vercors/article/sentier-de-la-frache> La carte est à disposition aux Chalets.
- Le centre du village est simple d'accès. La route est plate et peu fréquentée entre les chalets et les **magasins** et **restaurants**. Ils sont accessibles aux personnes handicapées en fauteuil roulant et vous serez bien reçus.
- Possibilité en été d'accéder à la **piscine** de la Chapelle en Vercors. Elle est chauffée pour une température de 25° en général. Il y a un appareil de mise à l'eau. Sinon, les maîtres nageurs sont là pour accompagner les personnes le nécessitant. Prévenir un jour ou deux à l'avance. 04 75 47 69 77.
- Se faire accompagner par un **professionnel de la montagne**, avec Vincent ou Stéphane, accompagnateurs en moyenne montagne, ça donne une autre vision des choses. www.randovercors.com Mail : rando-vercors@orange.fr Port : 06 32 96 22 70 (groupe)

Fiche Activités Adaptées

- Balade avec **âne**. Vous pouvez simplement louer un âne pour vous accompagner ou décider de partir avec un Accompagnateur de Moyenne Montagne qui s'occupera des ânes et vous expliquera les merveilles qui vous entourent.
 - Kiska. Web : kiska-vercors.com Mail : kiska-vercors@wanadoo.fr Port : 06 24 85 07 30.
 - Rando Vercors, qui peut aussi vous initier au land-art en parallèle. Vincent et Stéphane Web : www.randovercors.com Mail : rando-vercors@orange.fr 06 32 96 22 70
- Baptême en **chien de traîneau sans neige, visite de chenil / contact avec les chiens, canirando** Il y a de multiples prestataires sur le Vercors. Une liste complète est à disposition sur : http://vercors-drome.com/fr_FR/traineaux-a-chiens-283.html
Seuls les mushers faisant des baptêmes avec karts sans neige sont là. *Pour l'hiver, canirando et visite de chenil, veuillez-vous référer à la partie « hiver » ci-après.*
- **Course d'orientation O'précision**. La course d'orientation avec accessible à tous avec passe Partout. Le parcours d'orientation est installé sur le sentier de la Frache et les balises se voient à distance et sont à resituer sur la carte. Plus de détails avec Bruno Mercier, Passe Partout. Mail : bm.passepartout@wanadoo.fr 06.87.51.80.31 (pour un groupe)
- **Equitation, voltige, communication avec les chevaux**, approche du cheval tout en douceur et communication, avec Vali Cublier, formée à travailler avec les personnes en situation de handicap. Selon la situation, possibilité de monter à cheval. Mail : cubliervali@gmail.com 06 83 03 75 54
- **Aller dans les arbres** avec des professionnels de la grimpe d'arbres, équipés et titulaires du Certificat de Qualification Handisport module A. Tout est possible, toujours 100% en sécurité. Les arbres des chalets peuvent servir de support. Contact : Sam, Mathieu ou Vincent. 06.95.41.27.82 Mail : voyageursdescimes@gmail.com Web : <http://www.voyageursdescimes.com/> (pour un groupe)
- **Balade en joëlette :**
 - soit en autonomie, une joëlette est gratuitement à disposition dans les stations de la Drôme (04 75 48 24 64)
 - soit avec l'association Buenaventure, une belle association dans l'ambition de faire découvrir la nature à tous. Possibilités de doubler la randonnée avec une autre activité (poterie ; orientation ; botanique ; conte; tir à l'arc, sarbacane) Mail : buenaventure@buenasondas.org Web : www.buenaventure.org 07 81 16 12 85.
- **Ferme pédagogique / médiation animale :** possibilité que ce soit sur place. Ou à Echevis (30 mn). Appeler pour un devis personnalisé et valider l'accès selon vos contraintes si vous allez sur place. Web : www.alabicoque.com 07.81.12.92.31

A proximité :

- **Pêche** à St Agnan en Vercors dans la rivière (prendre permis). A Echevis (entre le tunnel des Petits Goulets et des Grands Goulets), étang où l'on pêche des truites (prise garantie) et vous payez votre poisson au kilo : le top ! 04 75 48 69 86
- En station en hiver (Col de Rousset ou Font d'Urle) : **luge, pulka, dualski alpin**. <http://www.ladromemontagne.fr/fr/hiver/activites/handiski/handicap.htm>
- **Parapente**. Sébastien Glénat à St Martin en Vercors ou St Jean en Royans. Non adaptés pour personnes en fauteuil. Si vos jambes vous portent un minimum, c'est envisageable. Voir avec lui en direct. OK pour tout autre type de handicap, tout en douceur et en sécurité. Tous les détails sont ici : <http://vercors-passions.com/> 06 85 86 18 20

Un peu plus loin :

- **Balade en calèche** : à 1h30 de route ou sur place (mais pas pour la grosse calèche qui accueille les fauteuils qui est trop lourde pour être montée sur le Vercors) <http://www.caleche-isere.com/index.php?Page=handicap> Temps de soin et de préparation des chevaux prévu. Possibilité de faire un pique-nique avec une vue panoramique, sur une zone adaptée aux personnes en situation de handicap (WC etc...). Denis au 04.74.54.70.42.

Fiche Activités Adaptées

- **Balade avec âne et randoline** .Vercors Escapade, Fabrice à Die (40mn de route). Web : vercors-escapade.com Mail : Contact@vercors-escapade.com 06 81 22 90 39)
- **Grands espaces de balade en pleine nature** sur la viaVercors (départ de n'importe quelle commune du Vercors de l'Isère, 45/60mn de route) : <http://via.vercors.fr/>
- Balade **au bord du Rhône** : <https://www.viarhona.com/> , au départ de Valence (1h15 de route)
- **Parcours-aventure** dans les arbres. Base de Loisirs Accroparc à Die (40mn de route). Web : www.acroparc.com. Mail : contact@acroparc.com 06 79 37 18 38
- **La forêt aux balançoires géantes**, au bord de l'eau, l'arbre à fil : parcours pieds nus, ateliers créatifs, jeux, land art, expos, snack, à St Jean en Royans (40 mn).www.larbreafil.com 07 78 63 45 15
- **Bateau à roue**, à St Nazaire en Royans, <http://www.visites-nature-vercors.com/fr/bateau/decouvrez-notre-bateau/> Le quai à la Sône est accessible. Vous pouvez coupler cette visite avec le **jardin des fontaines pétifiantes**. 04 76 64 43 42 (40mn de route)
- **La Ferme aux Papillons** Die 06 43 60 23 88, **la Magie des Automates** Lans en Vercors 04 76 95 40 14... (40mn de route)

Si vous êtes accompagnant et vous souhaitez être en contact avec une personne qui puisse prendre le relais pour quelques heures, le temps d'un restaurant ou autre chose, demandez-nous.

Spécial Hiver

- **Location de raquettes, ski de fond, ski nordique, fatbike, vélos électriques** avec possibilité d'avoir des moniteurs diplômés d'état ou des AMM (Accompagnateurs en Moyenne Montagne) pour vous accompagner : à Vassieux, la Gélinotte. 04 75 48 28 13.
- **A Font d'Urle (15mn)** : Station : 04 75 48 27 67. ESF : 04 75 48 28 14. Location Gaétan de Croque Montagne au 04 75 48 26 64. Email : location@croque-montagne.fr
- **Au Col de Rousset (15mn)** . Station : 04 75 48 14 89 ESF : 04 75 48 25 50. Location: Algoud Sports au 04 75 48 25 03 contact@algoudsports.fr .
- **A Herbouilly (30mn)** : toutes informations au 04 75 45 54 76. Pulka en prêt à Herbouilly.
- **Mushers pour baptême en attelage** avec des chiens de traîneaux : une liste complète est à disposition sur : http://vercors-drome.com/fr_FR/traineaux-a-chiens-283.html
- **Constructions d'igloos et apprentissage autour de l'habitat** (peut se faire sur place et activité Land Art : nous avons l'habitude de travailler avec Vincent Prud'homme au 04 75 47 52 08 rando-vercors@orange.fr www.randovercors.com . Pour obtenir la liste complète des AMM, prendre contact avec l'Office de Tourisme au 04 75 48 22 54
- **Ski Joering**, avec Vali Cublier, formée à travailler avec les personnes en situation de handicap. Cette activité exige un niveau 1^{ère} étoile en ski alpin. Mail : cubliervali@gmail.com 06 83 03 75 54
- **Handiski, dualski**, etc..., vous pouvez contacter l'ESF Col de Rousset 04 75 48 25 50 ou l'ESF de Font d'Urle 04 75 48 28 14.
S'il n'y a plus de disponibilité, vous pouvez contacter les stations du Vercors Nord :
ESF Autrans (1h de route) 04 75 95 33 19
ESF Villard 04 76 95 10 94 (alpin) ou 04 76 95 19 00 (nordique) - 45mn de route.
ESF Corrençon : 04 76 95 83 46 (1h de route)

Fiche Activités Adaptées

Que vous alliez à Autrans, Villard, Corrençon, une fois que vous êtes là-bas, il y a d'autres offres de loisirs plus typées "stations de ski", comme patinoire, trampolines, ciné, piscine, speedluge....

Culture, visites

Toutes les coordonnées sont sur le [Guide Pratique des Activités](#) envoyé par l'Office de Tourisme

Musées à Vassieux

- Musée de la Préhistoire, Musée de la Résistance, Mémorial de la Résistance, Monde des Santons

Un peu plus loin :

- **Musée des Automates** à Lans en Vercors. www.magiedesautomates.fr (1 heure de route)
- La Ferme aux Papillons à Die <http://www.jardin-decouvertes.com/> (45 mn de route)
- Musée de la Clairette de Die (existe aussi sans alcool) <https://jaillance.fr/>
- Cité du Chocolat ValRhône www.citeduchocolat.com (1h30 de route)
- Le Palais Idéal du Facteur Cheval, tout en extérieur, www.facteurcheval.com (1h30 de route)

Grottes

- **Grotte de Choranche** : www.grottes-de-choranche.com . 04 76 36 09 88. Un peu plus loin mais accessible en fauteuil.
- **Grotte de la Luire** : visite de la grotte à la lanterne, après avoir fabriqué soit même sa bougie, aux flambeaux. Autour de l'histoire de la 2ème Guerre Mondiale. 04 75 48 25 83 . Non accessible en fauteuil et il faut avoir le pied plutôt sûr.
- **Grotte de la Draye Blanche** : visite de la grotte + visite d'un chenil de chiens de traîneau. Appeler avant pour s'assurer de la possibilité de la visite. 04 75 48 24 96. Non accessible en fauteuil, des escaliers.

Une bonne idée

- **Diaporama du Vercors** : Gérard Prompsaud fait un diaporama permettant d'avoir une vision complète du Vercors (toute saison, faune, flore, géographie, activité économique...). 04 75 48 26 49

Fermes

- A La Chapelle en Vercors, **Ferme de la cime du Mas**, Sébastien Revol (06 07 85 30 65) : vaches, veau, transformation du lait en fromage blanc, fromages. Possibilité d'assister à la traite à partir de 17h30 environ
- A La Chapelle en Vercors, à la Jarjatte, Sylvie Laffont, les **Fromages des Grands Goulets** : chèvre. Visite possible. Tél. : 04 75 48 18 99 Tél. : 06 24 08 69 26

Pour toutes les fermes, le mieux est de téléphoner avant pour les disponibilités et tarifs.

Gastronomie

- **Menus gourmands à domicile** (Perce Neige 04 75 48 28 37 – à emporter ou livrés à domicile selon quantités).
- Plaisirs du Vercors à Vassieux (au pied de l'église) peut proposer à emporter. 04 75 48 26 67
- **Pizzas** à emporter à Vassieux : La Bascule, Dominique 04 75 48 26 01
- **Restaurants à Vassieux** : Auberge du Tetra-Lyre (04 75 48 28 37), Plaisirs du Vercors (04 75 48 28 04), restaurant Rey (au petit monde des santons) (04 75 48 28 37), Bistrot de la Poste (04 27 63 16 38), petite restauration à la Boulangerie. Adaptent la texture des aliments sur demande.
- **2 restaurants « coup de cœur » sur la gastronomie** : Auberge du Collet à St Agnan (04 75 48 13 18) et Café Brochier à St Julien (04 75 48 20 84, très beau coucher de soleil l'été). Accessibilité sous conditions. Appelez avant de toutes façons pour réserver.

Fiche Activités Adaptées

- **1 restaurant « coup de cœur » sur le site** : hôtel Bellier à la Chapelle en Vercors (piscine naturelle, terrasse ombragée par les arbres, glaces maison). 04 75 48 20 03. Café Brochier à St Julien (04 75 48 20 84, très beau coucher de soleil l'été). Accessibilité sous conditions.
- **1 restaurant « coup de cœur » sur l'ambiance** : hôtel du Vercors à St Martin en Vercors. 04 75 45 36 63.

Bien-être

- **Yoga** :
 - Prestation sur-mesure pour les particuliers (de 1 à autant de personnes souhaitées) : Marjorie Massot, Yoga Mandir Vercors (FB) au 06.25.36 .55.60.
 - Prestation de découverte en groupe sur au moins une demi-journée : avec François Querini, Web : www.sport-nature-yoga.com Mail : francois.querini@wanadoo.fr 06 82 63 16 28. François pratique le yoga appliqué, et travaille sur les effets du yoga sur la santé.
- **Danse et BMC** (Body Mind Centering), avec Patricia Olive web : <http://www.danseetsens.com/> Mail : pat-olive@wanadoo.fr 06 85 84 49 72.
- **Réflexologie plantaire** avec Caroline Boudry, Mail : reflexo.vercors@free.fr 06 83 04 16 51
- **Qi Gong**, avec Marie-Pierre Charbit. Mail : mapicha@free.fr 06 13 15 24 72.
- **Coiffeur à domicile** : Thomas au 06 24 05 61 89.
- **Huiles essentielles et/ou Harmonisation énergétique** : conférences, ateliers, conseils personnalisés. Christelle Lusson 06.08.35.14.84 <http://energie-nature-sens.e-monsite.com/>

Santé

- Médecins : Dr Maire à la Chapelle en Vercors **06 09 48 89 25**, Dr Delorme à la Chapelle en Vercors au **04 75 73 10 22**. Prise de rendez-vous sur **Doctolib** possible.
- Kinés à la Chapelle en Vercors **04 75 48 11 69**. Prendre rendez-vous le plus tôt possible, dès que vous savez que vous venez. Ne pas oublier l'ordonnance avec la mention « à domicile » ou « sur le lieu de séjour ».
- Infirmières à la Chapelle en Vercors **06 27 86 59 67**. Prendre rendez-vous le plus tôt possible, dès que vous savez que vous venez. Ne pas oublier l'ordonnance avec la mention « à domicile » ou « sur le lieu de séjour ». Prendre le temps de valider de vive voix l'organisation des soins s'ils sont conséquents. En général, les infirmières ne font pas les toilettes. Dans ce cas, contacter des aides soignantes ou des auxiliaires de vie
- Aides soignantes / auxiliaires de vie / Ménage :
 - **Dorothée Delgrange** au 06 99 86 00 31 (habite juste à côté), **Solange Reynaud** 06 58 79 90 90, **Laurent Bournat** au 06 52 59 40 57. **Josiane Koening** au 06 61 55 90 95.
 - **SSIAD Villard de Lans**. 04 76 95 94 84
 - **la Paz**, à St Jean en Royans 04 75 47 76 55,
 - **ADMR St Laurent en Royans** : 04 75 47 50 24
 - Pour le ménage uniquement, **Patricia Bontoux**, 06 14 17 98 57. **Delphine Faucheux** au 06 28 30 16 02. Les deux connaissent les chalets.Prévoir d'être bien précis dans vos besoins et de vous y prendre à l'avance.
- Ambulances Ferlin à St Jean en Royans : **04 75 48 50 58 ou 06 76 04 03 20**.
ambulances.ferlin@orange.fr

Fiche Activités Adaptées

- "Transmobilité des Vallées". Service de transport adapté pour les PMR, avec ou sans fauteuil roulant. Mail : transmobilitedesvallees@gmail.com. Web : <http://transmobilitedesvallees.simplesite.com/> Tél : **06 03 15 77 97**
- Pharmacie à la Chapelle en Vercors **04 75 48 20 33**. Possibilité de se faire livrer du matériel médicalisé : les démarches sont à effectuer un mois avant la date d'arrivée selon les termes du contrat selon la procédure mise en place par les Chalets de la Frache (ne pas faire en autonomie). Ordonnance, attestations de sécurité sociale et d'assurances nécessaires. Matelas à mémoire de forme prêtés par les Chalets de la Frache.
- Opticien à la Chapelle en Vercors **04.75.24.80.72**
- Dentiste à 35 mn à Die : **04 75 22 25 58** (nombreux autres dentistes possibles)
- L'hôpital le plus proche est à 35 mn, à Die. **04 75 22 55 00**.

Vous avez d'autres envies ? D'autres besoins ? Demandez-nous.