Fiche Activités Adaptées

Marion et Thomas 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 (notamment ceux hors secteur)

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. A contrario d'autres ne sont pas structurés pour les groupes… 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 y serez bien reçus.

- **La Ferme de Julie :** ferme découverte avec un accueil particulièrement attentif aux personnes en situation de handicap. Toute l'année, à 3 mn en voiture, avec stationnement. Ou 20-30mn à pied par des chemins agréables, plats : prévoir une petite montée à la fin. Découverte d'une ferme en activité,

avec beaucoup d'animaux, petits et grands. La possibilité de caresser, d'être en contact est un immense plaisir pour tous ! Sur réservation au 07.71.20.75.20. https://www.facebook.com/LaFermedeJulie26 Ouvert une partie de l'année.

- **La Ferme Pédagogique du Vercors** : les temps forts sont la visite du chenil avec les chiens de traineau, les chèvres angoras toutes douces. A la Chapelle en Vercors (10mn). Sur réservation. https://fermepedagogiqueduvercors.com/

- 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. Piscine aussi à **Saint Jean en Royans** avec appareil de mise à l'eau (04 75 48 61 94 aux heures d'ouverture de la piscine sinon contactez la CCRV : 04.75.47.79.42). A Die, accessible et appareil de mise à l'eau (04.75.22.04.64). A **Villard de Lans**, **ouvert toute l'année**, il y a un fauteuil avec lequel aller dans l'eau, prévenir pour que l'ascenseur soit ouvert au 04.76.95.50.12. Plus loin, il y a un grand centre aquatique qui apporte d'autres prestations (comme un handiwake) à **Valence** https://www.centreaqualudique-eperviere.fr/ (1h15 de route)

- Se faire accompagner par un **professionnel de la montagne**, avec Vincent ou Stéphane, accompagnateurs en moyenne montage, ça donne une autre vision des choses. www.randovercors.com Mail : rando-vercors@orange.fr Port : 06 32 96 22 70

- Balade avec **âne**. Vous pouvez simplement louer un âne pour vous accompagner ou partir avec un Accompagnateur de Moyenne Montagne qui s'occupera des ânes et vous expliquera les merveilles qui vous entourent. Web : https://www.randoanevercors.com/ 06 99 61 52 42

- 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

Fiche Activités Adaptées

- **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. Web : http://www.voyageursdescimes.com/ (pour un groupe)

- **Balade en joëlette** :
  - en autonomie, joëlette est à disposition gratuite dans les stations de la Drôme (04 75 48 24 64)
  - savec 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) 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), pas d'accès spécifiquement adapté. A Echevis, terrain plat ; (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. Nouveauté : plein d'animations : https://www.guinguette-show.net/

- 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. OK pour tout autre type de handicap, tout en douceur et en sécurité. http://vercors-passions.com/ 06 85 86 18 20

Un peu plus loin :

- **Balade en calèche :**
  - A Autrans (Vercors), moins d'une heure de route, **calèche adaptée pour les fauteuils**, Calèche du Vercors, Marianne au 06.89.31.40.42.
  - 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

- **L''ArtSolite** : centre d'art à Saint Jean en Royans avec des expos gratuites, d'autres payantes. Un magasin de musée incroyable dans son offre, un restaurant, des espaces extérieurs gratuits et agréables. Possibilité de faire des ateliers sur réservation. https://lartsolite.com/

- **La forêt aux balançoires géantes**, à coupler avec une visite à l''Artsolite. 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

- A St Jean-en-Royans, **la Cave Noisel,** vrai beau projet d'inclusion par le travail. cave-noisel.com

- **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 pétrifiantes**. 04 76 64 43 42 (40mn de route). La Grotte de Thaïs n'est accessible qu'aux personnes de bonne mobilité et qui ne souffrent pas de claustrophobie, ni de peur du noir.

- Magasins d'Usine : Marques Avenue à Romans-sur-Isère (1h)

- **Et aussi : La Ferme aux Papillons** Die 06 43 60 23 88, **la Magie des Automates** Lans en Vercors 04 76 95 40 14… (45mn de route),.. Si vous êtes prêts à faire un peu de route, de très nombreuses possibilités s'offrent à vous… N'hésitez pas à en discuter avec nous.

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

- **A Font d'Urle (15mn)** : Station : 04 75 48 27 67. ESF : 04 75 48 28 14. Location SkiTruck 06.69.79.33.71.

- **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 .

Date de MAJ : 11/09/2024

Fiche Activités Adaptées

- **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 1ère 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)
  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/
- **L''ArtSolite** : centre d'art à Saint Jean en Royans https://lartsolite.com/
- Cité du **Chocolat** ValRhôna 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.

Fiche Activités Adaptées

- **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 Percée Blanche** : visite de la grotte. Appeler avant pour s'assurer de la possibilité de la visite. 04 75 48 24 96. Non accessible en fauteuil, des escaliers. Restau / bar sur place très sympa.

Fermes en activité avec vente directe :

- 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**
  - Traiteur : Perce Neige 04 75 48 28 37 – à emporter ou livrés à domicile selon quantités
  - Pour une prestation de type cuisine du jardin de Cécile et en hiver, cuisine du marché (que des produits frais), Comme à la Maison, Cécile TALON au 06.17.18.60.78 https://www.commealamaison26.com/. Cuisine à domicile selon demande.

- **Pizzas** à emporter à Vassieux : La Bascule, Dominique 04 75 48 26 01 pendant les vacances scolaires uniquement. Ou à l'auberge du Tetra-Lyre (04 75 48 28 04) au centre du village. Les jours et conditions varient souvent, alors le mieux est de vérifier avant de compter sur cette prestation 😊

- **Restaurants à Vassieux** : Auberge du Tetra-Lyre (04 75 48 28 04), Plaisirs du Vercors peut proposer à emporter (06 15 26 29 60), restaurant Rey (au petit monde des santons) (04 75 48 28 37), 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. Non accessible en fauteuil, et un escalier raide à monter, mais une prestation gastronomique incroyable au Bistrot de Saint Agnan (04 75 48 69 03). Appelez toujours avant pour réserver.

- **2 restaurants « 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.

Fiche Activités Adaptées

Bien-être

- **Massages :** Marie-Paule Gilain, mariepaulegilain@wanadoo.fr et 06 81 36 67 75. Sur place, ou à St Martin en Vercors les mercredi, vendredi, samedi.

- **Yoga :**
  - A la Chapelle en Vercors (à Vu d'Ici, accessible aux PMR), ou sur place, à voir avec Vincent PRUD'HOMME, qui est aussi accompagnateur de moyenne montagne. 06 50 90 74 48 ou contact@vincentprudhomme.com.
  - A Vassieux, à 2 pas des Chalets, 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. A tester : le massage sonore avec des bols tibétains ! Attention, sa maison n'est pas accessible PMR
  - 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 Carine au 06.74.94.73.16 (à domicile)

- **Huiles essentielles, cuisine des plantes sauvages et/ou Harmonisation énergétique** : conférences, ateliers, conseils personnalisés. Christelle Lusson 06.08.35.14.84 http://energie-nature-sens.e-monsite.com/

Beaucoup d'autres propositions sur : https://www.vercors-drome.com/fr/faire/loisirs-bien-etre/detente-et-bien-etre/professionnels-du-bien-etre/

Santé

- Médecins : Dr Delorme à la Chapelle en Vercors au **04 75 73 10 22.** Dr Maire à la Chapelle en Vercors **06 09 48 89 25**. Prise de rendez-vous sur **Doctolib** possible. Ne pas hésiter à appeler si vous ne trouvez pas de disponibilités sur Doctolib : les urgences sont toujours traitées.

- 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 ».

- Infirmiers à la Chapelle en Vercors **06 27 86 59 67 ou 06 24 18 81 58**. 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 à côté. Que pour des femmes, vacances scolaires)
  - **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** ambulances.ferlin@orange.fr

- "Transmobilité des Vallées". Service de transport adapté pour les PMR, avec ou sans fauteuil roulant. Mail : transmobilitedesvallees@gmail.com. Web : http://transmobilitedesvallees.fr 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 mis à disposition gratuitement 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**.

- Si les **pompiers** interviennent (caserne à Vassieux), l'hôpital habituel est Die ou Romans. Die ré-oriente si besoin. Si besoin, l'hélico vient et emmène à l'hôpital le mieux adapté : Valence, Lyon, Grenoble….

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