

RANDONNÉES PARTAGÉES PRINTEMPS 2021

samedi 27 MARS Balade au pays des castors

3h, 4km, 50D+

Entre forêt et bords de Drôme, nous partirons à la découverte des traces et des indices laissés par nos amis aux dents longues et à la queue plate...

RDV 13h à l'OT de Die (covoiturage) ou 13h15 à Menglon

Tout publics Niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Vincent Henn

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

(Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion)

MERCREDI 7 AVRIL Balade à Glandage, à la rencontre des ânes

3h, 4 kms, 80D+

Nous serons accueillis par Sebastien Vernier, qui nous emmenera en balade à la rencontre de ses ânes.

RDV 13h à l'OT de Die (covoiturage) ou 13h30 à Glandage

Tout publics Niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Vincent Henn

buenaventure@buenasondas.org 0667324684 Réservation obligatoire, Participation libre aux frais +

adhésion

DIMANCHE 11 AVRIL Randonnée spectaculaire avec Lady

Parapluie à Chironne 5h, 3 à 6 kms, 150D+

Un itinéraire magnifique au dessus du col de Rousset, le long des falaises puis au coeur de la forêt de hêtre, suivie d'un moment magique plein de délicatesse et de légèreté avec Lady parapluie (compagnie Luluberlue)

RDV 9h à l'OT de Die (covoiturage) ou 9h45 au col de Rousset

Tout publics niveau facile, 2 joëlettes

Repas tiré du sac

Encadré par Vincent Henn

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 17 AVRIL Randonnée scientifique : les Mathématiques du Pin 6h, 7kms, 250D+

Faire des mathématiques en s'amusant dans la forêt, c'est possible grâce à Nicolas Monseu (Marche d'accroche) !

RDV 9h30 à l'OT de Die (covoiturage) ou 9h45 au gros chêne

Tout public niveau moyen, 2 joëlettes

Repas tiré du sac

Encadré par Vincent Henn

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 24 AVRIL Les trésors de Valcroissant, 7h, 8kms, 520D+

Une belle rando dans un des sites les plus grandiose du Diois

RDV 9h30 à l'OT de Die (covoiturage)

Tout public niveau moyen/difficile, 2 joëlettes

Repas tiré du sac

Encadré par Fün Capron et Romain Wanegfellen

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 1 MAI Randonnée avec les ânes à Glandage

6h, 7kms, 250D+

Nous serons accueillis par Sebastien Vernier, qui nous emmènera en balade avec ses amis aux longues oreilles.

RDV 8h30 à l'OT de Die (covoiturage) ou 9h à Glandage

Tout public Niveau moyen, 2 joëlettes

Repas tiré du sac

Encadré par Vincent Henn

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

DIMANCHE 9 MAI A la découverte du Karst à Font d'Urle

6h, 7kms, 100D+

Des alpages aux falaises, en compagnie de Stephane Emmer, spéléologue

RDV 8h à l'OT de Die (covoiturage) ou 9h à Font d'Urle

Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

Repas tiré du sac

Encadré par Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

MERCREDI 19 MAI Balade à Chatillon en Diois : Découverte du DiscoGolf

3h, 4kms, 80D+

Après une balade rafraîchissante le long du Bez, nous retrouverons Rozen du MobilSport qui nous fera découvrir ce sport à mi chemin entre le freesbee et le golf !

RDV 13h à l'OT de Die (covoiturage) ou 13h15 à Chatillon en Diois

Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 29 MAI Ascension des 3 becs, en forêt de Saou

7h, 7kms, 350D+

Exploit sportif en perspective : la 1ère ascension des 3 becs en joëlette !

RDV 7h30 à l'OT de Die (covoiturage)

niveau difficile et sportif, 1 joëlette

Repas tiré du sac

Encadré par Vincent Henn et Yohann Fauconnier

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 JUIN Week end au refuge de la Tour de Borne

Un cadre grandiose d'alpages et de forêts, imprégné du silence vivant de la montagne, de la beauté de la flore alpine, du calme et de la sagesse des bergers.

RDV à définir

Tout public niveau facile, 2 joëlettes

Encadré par Vincent Henn, Florent Sales, Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

SAMEDI 12 JUIN Randonnée musicale

avec Agnès moulin (harpe celtique et flute) et Yunus Ornek (guitare, santour iranien). Itinéraire surprise !

Tout public niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

MERCREDI 16 JUIN Poésie Florale à Saint Roman 3h, 4kms, 80D+

Rencontre, balade et créations avec Mlle Plume, artisan fleuriste dioise

RDV 13h à l'OT de Die (covoiturage) ou 13h15 à Saint Roman

Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

SAMEDI 26 JUIN Randonnée Terre et harpe

une balade surprise en forme de découverte sensorielle de la terre argileuse au son de la harpe. Avec Agnès Moulin et Natasha Billon

Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

Goûter tiré du sac

Encadré par Fün Capron

buenaventure@buenasondas.org 0667324684

Réservation obligatoire, Participation libre aux frais + adhésion

L'association Buenas Ondas Collectif

créée en 2016 à Menglon (26), a pour mission de rendre la nature accessible à tous les publics et de tisser du lien social sur le territoire de la communauté de communes du Diois.

Elle mène le projet **Buen'Aventure** : des animations collectives artistiques créatives ou sportives en lien permanent avec la nature, dans un esprit de partage et d'expérimentation

Objectifs (définis dans les statuts) :

- Organiser des activités multiformes qui tendent à être accessibles à tous en lien permanent avec le milieu naturel.
- Placer les personnes au cœur de l'élaboration des actions (fonctionnement associatif général et organisation des activités) pour favoriser la découverte de soi et de l'autre, le partage de savoirs, la mixité, la rencontre, l'expression de la citoyenneté.
- Rassembler des moyens humains, matériels et financiers adaptés.

Grands principes d'intervention

- La lutte contre l'isolement et la marginalisation par le partage et la rencontre entre les Hommes :
- un fonctionnement participatif et ouvert, des activités multiformes, collectives et accessibles à tous
- l'échange de savoirs,
- l'adhésion à prix libre,
- des partenariats avec les acteurs du territoire.
- L'accès au bien-être et la promotion de la santé
- Une dynamique inclusive et citoyenne: valoriser et accueillir chaque personne dans l'organisation des activités et dans la gestion de l'association,
- tisser du lien social.

Territoire d'intervention :

- la communauté de Communes du Diois

Activités générales

L'association s'adresse à tous les habitants du territoire afin de créer des situations d'échanges et de mixité au cœur du milieu naturel.

Il y a 2 types d'activités:

- les randonnées partagées: grâce aux joëlettes, la randonnée s'ouvre à tous et devient support de rencontres et d'entraide: les passagers accèdent à l'univers ressourçant de la montagne ou de la rivière et les randonneurs valides donnent de leur énergie, dans un esprit de rencontre et de partage.
- les ateliers d'Art-Nature: Les ateliers artistiques proposés visent à créer un environnement propice à la création dans le respect du Vivant, tout en favorisant la mixité. Valoriser le potentiel de création de chacun dans ses particularités, apprendre à coopérer, travailler avec des matériaux et techniques naturels.

LES RANDONNEES PARTAGEES

Enjeux

→ L'accès à la nature

Élément indispensable au **bien-être**, l'accès à la nature permet l'émerveillement et le ressourcement. De nombreux facteurs en limitent l'accès : problèmes de mobilité pour les PMR (personne à mobilité réduite), organisation logistique et transport vers les sites pour les familles nombreuses, connaissance du milieu pour les débutants et les nouveaux arrivants

→ La pratique sportive

L'activité physique et sportive est reconnue par la Plan National de Santé Publique comme un élément **déterminant de santé** et de bien-être

tout au long de la vie. Elle contribue à prévenir une aggravation et/ou une récurrence chez les personnes souffrant de maladies chroniques. Les effets sont variés et observables à la fois sur les capacités physiques, sur la dimension psychologique, sur le lien social et les comportements.



Objectifs

- **RENDRE LA NATURE ACCESSIBLE À TOUS** (HANDICAP MOTEUR ET MENTAL, PERSONNES ÂGÉES, FAMILLES NOMBREUSES ET INDIVIDUELS).
- **FAVORISER LA PRATIQUE SPORTIVE**
- **TISSER DU LIEN SOCIAL**
- **SENSIBILISER ET FORMER AUX PROBLÉMATIQUES LIÉES AU HANDICAP ET AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX**

Public-cible :

- Les habitants de Die
- Les habitants du Diois
- Toutes personnes en situations de handicap (handicap moteur, mental, polyhandicap) ou à mobilité réduite.
- Personnes âgées et familles nombreuses : « de 7 à 77 ans »
- En tout, environ 400 personnes accompagnées sur les sentiers, dont 1/3 en situation de handicap.

Mise en œuvre :

→ Des **sorties hebdomadaires** (le samedi ou le mercredi après midi) entre le mois de février et le mois de novembre, à l'exception des vacances d'été

→ Sur **des itinéraires variés et adaptés** aux randonneurs débutants et aux familles nombreuses : entre 3 et 12 kms en bords de rivière en forêt ou en montagne

- ✓ Exemple d'itinéraire : forêt de Saou, plateau de Solaure, Font d'Urle, Vallon de Combeau, bords de Drôme, alpage de Chironne, Sucettes de Borne....



→ Avec **des thématiques ludiques et intéressantes** : interventions nature, spectacles, rencontres, jeux

- ✓ Exemple de thèmes déjà mis en place : tir à l'arc, découverte des vautours, rencontre avec des lamas, randonnée contée, traces et indices de présence, Land art...

→ Avec **des joëlettes** pour permettre la participation des personnes à mobilité réduite. La joëlette est un fauteuil roulant de randonnée tracté par 3 personnes valides au minimum



→ Avec des **partenariats** pour fédérer les ressources et les énergies déjà présentes sur le territoire :

- ✓ Espace Social et Culturel du Diois (prêt de minibus)
- ✓ Clubs des Anciens, Ehpad, foyer de vie Croix Rouge, Marpa de Luc en Diois, association la Colombine (liens avec les bénéficiaires),
- ✓ PNR Vercors, Bureau Montagne Vercors Drôme, Fédération de Sport en Milieu Rural, autres associations locales (animation des rando)
- ✓ Lycée de Die (formation des élèves au pilotage de la joëlette)

→ A **prix libre** pour favoriser la participation et sensibiliser le public à un autre mode de consommation. La contribution conseillée varie entre cinq et trente euros par personne selon les randonnées.