

Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,

Les congés d'été sont là et j'aurais le plaisir de vous retrouver à nos différents Forums des Associations où nous serons présents pour vous accueillir et vous présenter la suite de nos activités.

Les dates et les horaires de ces réunions sont mentionnés dans le présent journal et je compte sur votre présence, pour venir vous inscrire aux différentes activités proposées.

Par ces fortes chaleurs, je ne peux que vous recommander d'adopter les bons réflexes :

Pensez à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.

Évitez les sorties en extérieur.

Gardez votre logement au frais.

Prenez soin de vous et de vos proches. Veillons les uns sur les autres.

Profitez néanmoins de cet été pour penser aux différentes sorties futures auxquelles vous pourriez participer et ne tardez pas pour vous décider.

Toute l'équipe de bénévoles se joint à moi pour vous remercier de votre soutien et pour vous souhaiter un bel été, dans l'espoir de vous voir en grande forme dès la rentrée de septembre.

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter un excellent été. Nous espérons vous retrouver nombreux dans nos activités à venir.

Bernard Carrier

Infos pratiques – Infos pratiques – Infos pratiques – Infos pratiques

A.V.A.G. Association Vacances Animation Grésivaudan (association loi 1901)

N° SIRET 479611 220 00035

Code APE 913 E

Titulaire de l'immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours N° IMO 075100 069

Responsabilité Civile générale C.14.294.913.Z/1026 Groupama Auvergne Rhône Alpes

Garantie financière N° 4000711647 Groupama Assurance-Crédit

Adresse : A.V.A.G. 10 Place de l'AGORA –38330 SAINT ISMIER

Téléphone : ☎ 04 76 52 45 48 (salle Mont-Aiguille) uniquement lors des permanences (14h à 17h)

🚫 Fermeture des permanences AVAG durant l'été en raison de la fermeture de l'Agora :



DERNIERE PERMANENCE MARDI 30 JUIN 2026

REPRISE PERMANENCE A CONFIRMER MI- SEPTEMBRE 2026

(Selon avancement des travaux à l'Agora)

Mail :

avag.administration@orange.fr

avag.ski-raquettes@orange.fr

avag.detente@wanadoo.fr

avag.animation@wanadoo.fr

avag.secretariat1@orange.fr

Site Internet : avag-gresivaudan.org



- **FORUM DES ASSOCIATIONS SAINT- ISMIER**
TENNIS COUVERTS
COMPLEXE SPORTIF LOUIS-REGIS BERIOT
DE 9 H à 12H

*attention : d'importants travaux étant programmés à l'espace Agora
veuillez noter le changement d'adresse du Forum de Saint-Ismier.*

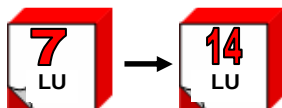
► **FORUMS DES ASSOCIATIONS**



SAINT NAZAIRE LES EYMES
SALLE ANDRE CARTIER MILLON
DE 16 H à 19 H



LE TOUVET
SALLE DU BRESSON
DE 13 H à 18H



- **LE GERS ... AU PAYS DE D'ARTAGNAN**
☎ **HUGUETTE/NICOLE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.animation@wanadoo.fr

Site d'exception ou "petit patrimoine" au cœur de la Gascogne.

Paysage de campagne aux couleurs éblouissantes, vue sur la chaîne des Pyrénées, au cœur des vignobles ou le long de la Baïse ou bien encore sur les traces de d'ARTAGNAN ... Une région aux paysages vallonnés et à l'histoire riche. Ce séjour est une invitation à explorer des villages pittoresques, à déguster les spécialités locales et à découvrir les traditions culturelles de cette terre de caractère.

NARBONNE

Visite guidée et déjeuner à l'abbaye de Fontfroide, joyau architectural, niché dans un écran de verdure. Un univers préservé et privé, un patrimoine classé qui conserve entre ses murs des richesses architecturales et la spiritualité des Hommes qui l'ont occupé.

AUCH capitale historique de la Gascogne et ville de **D'Artagnan...**

Découverte du riche patrimoine de la cité avec la **Cathédrale Sainte Marie** inscrite au patrimoine mondial. Visite de **la ferme de Bidache** spécialisée dans l'élevage de la race ancienne du porc noir gascon. Il s'agirait de la plus ancienne race implantée en France !

L'Abbaye de Flaran, classée monument historique, fondée en 1151 par des moines cisterciens. Elle est l'un des joyaux architecturaux les mieux préservés du Sud-Ouest. Vous plongerez ainsi dans près de neuf siècles d'histoire.

Elle abrite aujourd'hui une prestigieuse collection d'art avec des œuvres de Monet, Rubens, Renoir, Courbet ou encore Picasso.

LUPIAC sur les PAS de D'ARTAGNAN

Situé au cœur de la Gascogne, Lupiac, charmant village a vu naître l'un des plus célèbres personnages de l'histoire française : Charles de Batz de Castelmor dit D'Artagnan.

Visite du musée dédié à la véritable histoire du mousquetaire.

Vous découvrirez : son rôle dans la garde du roi Louis XIV, son incroyable destin et ses nombreuses missions diplomatiques.

Puis visite d'une conserverie de foie gras ... une dégustation s'impose !

BASSOUES, petit village médiéval typique du Gers avec ses maisons à colombages La visite de Bassoues est une véritable plongée dans l'histoire médiévale et la vie quotidienne des habitants d'autrefois.

ELUSA ancienne cité gallo-romaine qui abrite la Domus de Cieutat

Cette dernière, demeure patricienne, témoigne de l'opulence et du raffinement des élites gallo-romaines. Place à la visite des vestiges puis au musée du trésor.

Ce lieu expose l'un des plus incroyables trésors monétaires antiques découverts en France. Constitué de plusieurs milliers de pièces d'or et d'argent caché à l'époque romaine et retrouvé des siècles plus tard. Matinée idéale pour passionnés d'histoire mais aussi pour ceux qui souhaitent comprendre comment nos ancêtres vivaient il y a plus de 2000 ans !

LA ROMIEU et LECTOURE

Visite de la Romieu, bastide médiévale à l'architecture typique, surnommé « le village des chats ».

Sa remarquable collégiale classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO.

Romieu promet une parenthèse hors du temps, où chaque pierre raconte une histoire...

LECTOURE pour une étape colorée et surprenante.... La découverte du bleu de Lectoure.

Ce bleu unique est issu d'une plante ancestrale : l'Isatis tinctoria. Cette plante crucifère a une histoire fascinante qui remonte à la Renaissance. Les feuilles sont cueillies puis traitées pour obtenir une teinture d'un bleu intense et inaltérable véritable or bleu du Moyen-âge à la Renaissance.

ARMAGNAC & LARRESSINGLE

Visite de ce dernier, village médiéval fortifié. Ce joyau du XIII^{ème} siècle nous embarque dans une immersion médiévale plus vraie que nature. Dès l'extérieur, le ton est donné : tout est là !

CONDON

Pour une visite de la ville, de sa majestueuse Cathédrale et de la villa gallo-romaine de **Séviac**

Etape chez un vigneron qui vous fera partager les secrets de l'élaboration de l'Armagnac, suivi bien

évidemment d'une dégustation de plusieurs millésimes de **l'Or local, l'Armagnac** la plus ancienne Eau de Vie de France.

GANADERIA & TRADITION GASCONNES

Première escale **Labastide d'Armagnac** village au charme intemporel fondé au XIII^{ème} siècle, puis cap sur le **Domaine de Buros** où vous attend une visite aussi insolite qu'authentique ! **la Ganadéria.**

Découverte des arènes de Nogaro, haut lieu de la culture tauromachique en Gascogne.

Pour clôturer cette magnifique journée un dîner de gala aux couleurs du Sud-Ouest.

Mets savoureux mettant à l'honneur le terroir gascon... accompagnés d'une démonstration et une initiation à la danse gasconne.

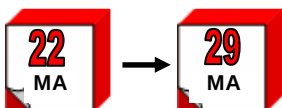
Un moment convivial et festif pour terminer cette immersion dans les traditions du Sud-Ouest !

RETOUR dans NOTRE REGION

Après un arrêt à Carcassonne afin de déguster l'incontournable cassoulet, mijoté selon la tradition...

Contact : HUGUETTE et NICOLE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi.

SEPTEMBRE 2026



► **SARDAIGNE (8Jours / 7 Nuits)**

☎ **MONIQUE** au 04 76 52 45 48

Courriel : avag.secretariat1@wanadoo.fr

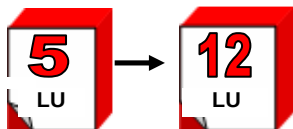
Non loin de Sassari, logés en Hôtel-club le long de la côte nord de la Sardaigne vous serez hébergés dans un cadre paisible et verdoyant, à proximité des eaux cristallines de la Méditerranée en formule 'all-inclusive'.

4 randonnées d'une journée avec panier-repas, deux excursions en demi-journée seront proposées.

Le séjour randonnées est complet.

Contact : MONIQUE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi à l'Agora.

OCTOBRE 2026



► **SEJOUR RESIDENTIEL A MENTON**
(8 jours / 7nuits)

☎ YOLANDE au 04 76 52 45 48

Courriel : avag.detente@wanadoo.fr

- **Lundi** - Départ en autocar de la Vallée de l'Isère pour rejoindre Menton et l'Hôtel Le BALMORAL en bordure de mer.

Menton Surnommée « La Perle de la France », Le Balmoral situé entre rue piétonne et front de mer, bénéficie d'une situation parfaite pour le shopping, les balades sur la plage et les nombreux parcs et jardins. Il y a à Menton quelque chose dans l'air, comme un souffle de dolce vita. Une ambiance italienne de la vieille ville et une douceur de vivre.

Alors, vous venez ?

A votre arrivée, accueil à l'Hôtel Balmoral. Apéritif de Bienvenue.

- **Mardi** - départ pour rejoindre la Principauté de Monaco, à bord du petit train touristique, découverte de la Principauté - les plus beaux sites de Monaco avec également le mythique Rocher avec le Palais Princier, la Cathédrale et le Musée océanographique.

- **Mercredi** - Italie - SEBORGIA - DOLCE ACQUA

Vous rejoindrez l'arrière-pays italien, découverte du village de Seborgia La principauté entretenu par ses habitants attire et enchante les touristes.

- Après-midi, **visite de Dolce Acqua, petit bijou médiéval** dominé par un puissant château féodal, avec ses anciennes maisons en pierre dans des petites ruelles pavées, le pont en dos d'âne par-dessus la rivière pittoresque. Dolce Acqua est un adorable village.

Puis, vous assisterez à un Voyage Multimédia et Sensoriel au Visionarium

- **Jeudi** - LA NAPOULE - Départ pour le Château de La Napoule. L'atmosphère de la Belle-Époque, l'inspiration et le génie d'un couple d'Américains, Henry Clews et Elsie elen imprègnent chaque recoin du château. La visite guidée ne pourra que vous séduire.

Champagne sur les terrasses surplombant la mer pour prolonger ce moment d'exception.

- **Vendredi** - MARCHE de VINTIMILLE - NICE

- Départ en autocar, pour le **marché de Vintimille** qui se tient tous les vendredis sur la Piazza della Repubblica, au centre de la ville. Il est considéré comme le plus grand marché d'Italie.

- Après-midi, départ pour rejoindre Nice, la perle de la Côte d'Azur.

Vous découvrirez **Nice au fil de l'eau...** vous vous laisserez emporter par le charme de la navigation... Du Cap de Nice à la Promenade des Anglais en passant par la célèbre baie de Villefranche vous serez émerveillés par ce décor de rêve.

- Visite du **Palais Lascaris...** il est le monument le plus remarquable du baroque civil niçois par son escalier monumental orné de fresques et ses salons luxueusement décorés.

- **Classé monument historique en 1946 et labellisé Musée de France.**

- Samedi - MENTON - Journée libre en pension complète à l'hôtel.

Vous pourrez prendre un peu de repos et profiter du centre historique et ses façades anciennes aux douces couleurs pastel. N'oublions pas non plus l'aspect culturel, avec Jean Cocteau, qui a laissé sa trace dans cette ville. **C'est le moment de mettre votre temps libre à profit.**

- Dimanche- VILLA KERYLOS - Départ pour **la célèbre villa kérylos**, véritable reconstitution d'une villa grecque...la Villa Kérylos est un monument unique en son genre, un joyau de la Riviera invitant au voyage au cœur de l'antiquité grecque.

- Lundi -VALLAURIS - VALLEE de l'ISERE

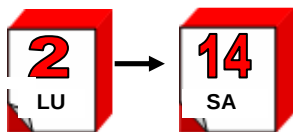
Vallauris, connue pour son port de plaisance, ses plages et la tradition de céramique, **est labellisée « Ville et Métiers d'Art »**. Elle tient ce titre grâce à ses **2000 ans de tradition potière**.

Découverte du Musée National Picasso "La Guerre et la Paix", installé dans le château communal. Ce sont des milliers d'objets que Picasso créa... Assiettes, plats, vases, pichets et autres ustensiles de terre furent ainsi peints et décorés avec émaux.

Retour dans notre Vallée de l'Isère

Contact : YOLANDE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi à l'Agora.

NOVEMBRE 2026



► **THAILANDE / LAOS / DESCENTE DU MEKONG**

☎ **HUGUETTE/ NICOLE au 04 76 52 45 48**

Courriel : avag.animation@wanadoo.fr

Certains choix sont plus cornéliens que d'autres. Thaïlande ... ou Laos ?

Et si on évitait ce dilemme épineux ?

Malgré des similitudes évidentes : le bouddhisme omniprésent, les temples scintillants, les statues innombrables, ces deux voisins révèlent chacun leur propre essence.

Et lorsque la culture ne suffit plus, la nature prend le relais.

Le LAOS. *Ce pays regorge d'innombrables paysages diversifiés.*

Loin des villes, les rivières qui serpentent jusqu'au Mékong,

Montagnes boisées au nord du pays,

Formations Karstiques du Centre,

Tout au Sud, « les quatre milles îles »

Villages placides bordées de rizières,

Vestiges de l'Empire Khmer peuplés de singes et de statues de Bouddha endormi.

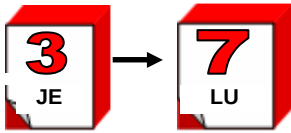
Le sud du Laos fascine par sa tranquillité, et ses trésors cachés, des îles paisibles du Mékong au magnifique temple du Wat Phou, *classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO*

Les 4000 îles.

Peut-être qu'à la fin de votre voyage, vous découvrirez que le véritable trésor ... est l'expérience du voyage, faite de rencontres, de découvertes et d'émerveillements constants.

Le voyage est complet

Contact : HUGUETTE / NICOLE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi à l'Agora.



► **MAGIE ET TRADITIONS DES MARCHES DE NOEL
CHEZ LES CH'TIS**

(5 jours / 4nuits)

☎ **YOLANDE au 04 76 52 45 48**

Courriel : avag.detente@wanadoo.fr

Les marchés de Noël dans le Nord sont des rendez-vous incontournables pour s'immerger dans l'esprit des fêtes.

Départ en autocar de la Vallée de l'Isère et Grenoble pour rejoindre la gare de Lyon Part Dieu.

Installation en seconde classe à bord du TGV Inoui 12554 et départ à 8h27. Arrivée à Lille Europe à 11h27.

A votre arrivée, vous retrouverez **votre autocar local.**

- **Steenwerck** non loin de Lille. **Chaque année plus de 1000 crèches du monde entier sont exposées en l'Eglise St Jean Baptiste.**

Arras la ville compte deux sites **inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO : le beffroi et la citadelle.**

Découverte du centre historique... l'Hôtel de Ville et le beffroi, perles gothiques, l'abbaye Saint-Vaast et la cathédrale - **Montée au beffroi**

- Visite des **Carrières Wellington**, lieu de mémoire de la Première Guerre mondiale. Le parcours est rythmé par des arrêts pour commenter les lieux de vie des soldats à la veille de la bataille d'Arras.

- Découverte du **Marché de Noël d'Arras**, un des plus importants du Nord.

- **LILLE** –découverte de la **villa Cavrois**. Au début du 20^{ème} siècle, le Nord est l'une des régions les plus industrialisées de France. La société Cavrois-Mahieu, fondée en 1865, fabrique des tissus haut de gamme pour des maisons parisiennes. La commune de Croix voit fleurir d'imposantes demeures bourgeoises, véritables petits châteaux.

- **Après-midi, visite guidée de la vieille ville..** Le Palais Rihour, la Grand'Place, la vieille bourse, le plus beau monument de la ville.... La Cathédrale.

- Puis, vous vous installerez **à bord d'une nacelle la Grande Roue de Lille** et vous vous envolerez dans les airs à **50 mètres de hauteur.**

- **féerie des Marchés de Noël à Lille. Un bon vin chaud qui vous sera servi sur le Marché...**

- **Amiens**, capitale de la Picardie. Dominée par son imposante cathédrale

Sa cathédrale et son beffroi sont inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco.

La Tour Perret, conçue dans le cadre du projet de reconstruction à la suite des destructions massives de la Seconde Guerre mondiale est également un des symboles de la ville.!

Découverte des **quartiers anciens**, du Parc de l'Evêché, des **maisons à pans de bois.**

- **Visite guidée du Musée de Picardie, un des plus beaux musées de province.**

- **Visite de la célèbre Cathédrale d'Amiens*...** Magistrale, phénoménale ! Considérée comme **un chef-d'œuvre de l'art gothique**, Notre-Dame d'Amiens est la **plus vaste cathédrale médiévale du monde.** Doublement inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Il sera temps ensuite de rejoindre le Marché de Noël qui revendique à Arras la place de plus grand marché des Hauts de France.. Le week-end, c'est un véritable enchantement ! Les parades féériques déambulent dans les rues piétonnes, portées par le rythme des musiciens, les costumes et les lumières.

- **6 décembre, ce sera St Nicolas, probablement accompagné de son âne, qui déambulera devant la Maison Trogneux spécialisée dans les chocolats et les macarons.**

A 19h00, vous vous trouverez sur le Parvis de la cathédrale pour **assister au splendide spectacle Chroma.**

À la nuit tombée, ce spectacle extraordinaire redonne vie aux saints, apôtres et autres figures figés sur la Cathédrale, grâce à une mise en couleurs par projections d'images numériques de haute définition.

- Découverte de **Cambrai**, cité dont les rues racontent des siècles d'aventures humaines. Vous retrouverez **votre guide locale qui vous fera découvrir cette belle cité...**
- Votre visite ne serait pas complète sans la découverte des secrets de fabrication des **célèbres Bêtises de Cambrai**, délicieux bonbon de sucre aromatisé à la menthe et rayé de caramel.
- Puis, vous rejoindrez **le Musée de la Dentelle à Caudry**.

Puis il sera temps de rallier la gare de Lille Europe où vous attend votre TGV.

Départ du TGV direct à 19h02 de Lille Europe. Arrivée à Lyon Part Dieu à 21h59.

Votre autocar vous attendra pour vous transférer à Grenoble et Vallée.

Contact : YOLANDE

Programme disponible à l'Avag le mardi après-midi à la permanence.

JANVIER 2027



► SORTIES RAQUETTES/SKI ALPIN ET NORDIQUE

☎ VERONIQUE/NADINE au 04 76 52 41 30
Courriel avag.ski-raquettes@orange.fr

Le programme des sorties et le bulletin d'inscription aux sorties hivernales seront disponibles aux différents forums dès la rentrée de septembre ainsi que les mardi après-midi, lors de la permanence de l'association à l'Agora.



► LE CIRQUE DU SOLEIL A LYON

☎ HUGUETTE/ NICOLE au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.animation@wanadoo.fr

Un moment de rêve à partager

L'association a le plaisir de vous proposer une sortie exceptionnelle au spectacle **OVO du Cirque du Soleil**, à Lyon.

Laissez-vous emporter dans un univers enchanteur où poésie, beauté et prouesses artistiques se mêlent avec grâce. À travers des costumes somptueux, une mise en scène féerique et des acrobaties spectaculaires, les artistes du Cirque du Soleil vous offriront un voyage hors du temps, rempli d'émotions et d'émerveillement. OVO est une ode à la nature et à la vie, un spectacle lumineux qui émerveille les petits comme les grands et qui laisse à chacun un souvenir précieux.

Cette sortie sera l'occasion de partager ensemble un moment rare, de découvrir un spectacle mondialement reconnu et de vivre une expérience qui restera longtemps dans les mémoires.

Comme les places sont limitées et peuvent s'envoler plus vite qu'un acrobate sous son chapiteau, nous vous invitons à vous inscrire sans tarder.

À l'approche des fêtes, cette sortie peut également constituer une magnifique idée de cadeau de Noël à offrir à ceux que l'on aime ou à partager en famille.

Venez seul, en couple, en famille ou entre amis, l'émerveillement est garanti pour tous les âges.

Nous serions ravies de vivre avec vous cette parenthèse de rêve, de magie et d'émerveillement.

Au plaisir de partager ce beau moment avec vous.

Attention les inscriptions sont ouvertes.



► **SORTIES RAQUETTES/SKI ALPIN ET NORDIQUE**
☎ **VERONIQUE / NADINE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.ski-raquettes@orange.fr



► **SORTIES RAQUETTES/ SKI ALPIN ET NORDIQUE**
☎ **VERONIQUE / NADINE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.ski-raquettes@orange.fr



► **LA PLAGNE**
☎ **VERONIQUE / NADINE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.ski-raquettes@orange.fr

Clôture de notre saison hivernale 2027 avec goûter en fin d'après-midi offert par l'AVAG.



► **SEJOUR HIVERNAL LES CAUTERETS
PYRENEES (EN COURS D'ELABORATION)**
☎ **MONIQUE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.ski-raquettes@orange.fr



► **SEJOUR EN ANDORRE**
☎ **HUGUETTE / NICOLE** au 04 76 52 45 48
Courriel : avag.animation@wanadoo.fr

Au cœur des Pyrénées catalanes et de la Principauté d'Andorre

Laissez-vous séduire par une escapade au cœur de paysages majestueux où, montagnes, villages de caractère et traditions catalanes se mêlent harmonieusement. Entre patrimoine, nature et plaisirs gourmands, ce voyage vous invite à découvrir les plus beaux trésors des Pyrénées et de la Principauté d'Andorre, dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Nous séjournons dans deux hôtels confortables pour conjuguer aventure et détente.

Jour 1 – De la vallée de l'Isère à Font-Romeu

Départ en direction de Perpignan, « la belle catalane » baignée de soleil. Flânerie dans ses ruelles chargées d'histoire, découverte du **Palais des Rois de Majorque, du Castillet et des richesses de l'atelier de céramiques de Sant Vicens.**

En fin de journée, route vers **Font-Romeu** et installation à l'hôtel.

Jour 2 – Le charme du Train Jaune et de Villefranche-de-Conflent

Nous embarquerons à bord du mythique Train Jaune qui sillonne les Pyrénées Catalanes depuis plus de 100 ans pour un voyage panoramique exceptionnel. Entre viaducs, vallées et sommets, les paysages

défilent avant l'arrivée dans la superbe cité fortifiée, **classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Villefranche-de-Conflent où le temps semble s'être arrêté.**

Jour 3 – Forteresses, soleil et route vers l'Andorre

Découverte de Mont-Louis, cité **militaire imaginée par Vauban**, puis du surprenant **Four Solaire**, symbole d'innovation et de recherche.

Une halte à Livia, charmant village au véritable style architectural sud catalan. Situé dans une enclave espagnole à l'intérieur d'un département français ... Livia était à l'origine convoité par les deux couronnes, françaises et espagnoles, donc chargé d'histoire.

Nous continuerons ensuite vers **la Principauté d'Andorre pour rejoindre notre hôtel à El Serrat.**

Jour 4 – Les traditions de l'Andorre authentique

Entre histoire et spiritualité, nous partirons à la rencontre **de La Seu d'Urgell**, de son remarquable patrimoine roman, **de l'église de San Julià de Lòria** et du **sanctuaire de Meritxell**, lieu emblématique du pays. La ville est le siège du diocèse d'Urgell dont l'évêque est, avec le président de la République française, coprince d'Andorre.

La journée se poursuivra à **Encamp** avec la découverte de la vie andorrane d'autrefois à la **Casa Cristo**.

Jour 5 – Andorre-la-Vieille : entre histoire et shopping

Découverte de **la plus haute capitale d'Europe, cœur culturel et urbain de la principauté : ses quartiers anciens, ses églises romanes, l'Espace Columba et la Casa de la Vall, ancien siège du Parlement andorran.**

Nous profiterons ensuite d'un moment libre dans ses rues animées et ses nombreuses boutiques.

Jour 6 – Villages de montagne et saveurs locales

Direction **Escaldes et ses célèbres sources d'eau chaude**, puis le village hors du temps **d'Os de Civis**,

Dégustation de produits du terroir Espagnol en cours de matinée.

Après le déjeuner montagnard traditionnel, une promenade dans ce village qui est l'un des plus beaux et des plus typiques villages des Pyrénées nous fera partager et découvrir toute la générosité de l'accueil de ce pays..

Jour 7 – Au fil de l'histoire andorrane

Visite de la belle **église romane de San Joan de Caselles** à Canillo, puis du **Musée de l'Électricité**, témoin de l'évolution et du développement de la Principauté d'Andorre, patrimoine d'Intérêt Culturel avec pour objectif de nous familiariser avec l'histoire de l'électricité du pays.

Jour 8 – Retour en France par les terres catalanes

Sur le chemin du retour, halte à Prades pour admirer la splendide **église Saint-Pierre** et son riche décor baroque avec pour pièce maîtresse le retable du maître-autel, exécuté par Joseph Sunyer.

Découverte de la **manufacture du grenat catalan**, véritable savoir-faire ancestral transmis depuis des générations. Nous aurons le privilège de suivre le parcours et les secrets de fabrication d'un grenat d'exception, et tout ce qui fait la particularité de ce patrimoine unique au monde.

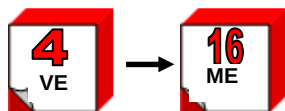
Puis il sera temps de rejoindre l'autoroute pour rentrer dans notre vallée

Le programme complet est disponible à la permanence

Les inscriptions sont ouvertes

Programme complet à votre disposition sur simple demande.

Contact : HUGUETTE / NICOLE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi.



► **LES BEAUTES DU CAUCASE**
AU CŒUR DE L'ARMENIE ET DE LA GEORGIE
 ☎ **YOLANDE** au 04 76 52 45 48
 Courriel : avag.detente@wanadoo.fr

Nous vous proposons d'aller à la rencontre de 2 pays du Caucase.

L'Arménie et la Géorgie. 2 Destinations mystérieuses qui ont su vous séduire.

Ce circuit unique vous invite à découvrir les richesses culturelles, historiques et naturelles de l'Arménie aux paysages époustouffants et au patrimoine millénaire

En Géorgie, la route vous mènera à travers les vignobles de Kakhétie, les cités historiques, les panoramas majestueux, des villages isolés, offrant un contraste saisissant entre montagne, rivière et vallée. Un voyage complet et mémorable au cœur du Caucase.

- **EREVAN** : l'une des plus anciennes villes du monde. Visite du monument de la Mère de l'Arménie. Situé sur l'une des collines. **La Cascade**, dont l'escalier dessert cinq niveaux sur une colline. L'Opéra, la Place de la République, visite **Musée National d'Histoire Arménienne**, du **Mémorial du Génocide Arménien** dédié aux victimes massacrées, Visite **du Maténadaran** « bibliothèque où sont gardés plus de 23000 manuscrits anciens, dont la collection est l'une des plus grandes du monde ».

- **GARNI** : Temple païen, joyau de style gréco romain, lieu particulièrement connu pour ses colonnes basaltiques.

- **Monastère de Guéghard** : creusé dans la roche classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est un chef-d'œuvre de l'architecture médiévale arménienne.

« **Après la visite, vous vivrez ensuite une expérience spirituelle** »

Petit concert de chants liturgiques et populaires du Chœur dans l'une des chambres du monastère où l'acoustique est exceptionnelle.

- Déjeuner chez un artisan pour la préparation du pain traditionnel arménien, « le lavache »

Visite incontournable de l'usine du célèbre brandy arménien et dégustation

Visite de la cathédrale d'Etchmiadzin : La plus vieille cathédrale au monde a été classée au patrimoine mondial de l'Unesco en 2000..

- **les ruines du temple de Zvartnots classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2000.**

- **Amberd en Arménie du Nord, Perchée à 2 300 m d'altitude sur un piton rocheux. Ce site historique est considéré comme l'un des joyaux de l'Arménie médiévale. Le monastère des psaumes, construit directement sur le canyon de la rivière Kassakh, avec une vue incroyable. !.**

- Visite du **Monument original de l'alphabet arménien**, faites en tuf et de taille humaine.

- **Retour à Erevan : Diner avec animation folklorique, chansons et danses traditionnelles.**

- **Départ pour la VALLEE DE L'ARARAT**. Visite de l'église de Khor-Virap l'un des plus importants lieux de pèlerinage des Arméniens. **Un fantastique panorama s'ouvre sur le mont biblique Ararat. Représentation musicale avec l'instrument national arménien, le Duduk dans la cour du monastère.**

- **Visite de la grotte d'Aréni.** Niché le long de la rivière Arpa dans le sud de l'Arménie.

- Continuation vers **le monastère de NOVARANK** où se trouve le mausolée des **princes Orbélians**.

- Puis route vers **Zorats Karer, gigantesque champ de menhirs, le plus ancien du monde.**

- **Goris, est l'une des plus belles villes d'Arménie.** Visite du vieux Goris et son habitat troglodyte.

- **Départ vers le village de Halidzor. Trajet en téléphérique Les Ailes de Tatev, le plus long téléphérique de voie aérienne non-stop au monde.**

- **TATEV** : le monastère est un des plus beaux et des plus spectaculaires d'Arménie, un des sites les plus visités. Ce joyau est inscrit au Patrimoine mondial de l'humanité.

Route par le col de Sélim vers le lac Sévan, l'une des merveilles d'Arménie, C'est l'un des plus grands lacs de montagne du Caucase (78 km) et l'un des plus haut du monde à 1950 m d'altitude.

- Visite du site de Noradouz, un site exceptionnel de tombes médiévales, situé au bord du lac Sevan.
- Dilijan, une petite ville marquée par son architecture unique, avec ses maisons en pierre aux balcons en bois sculpté. Les bâtiments de ses rues sont ornés de céramique datant du 19^{ème} siècle.
- Fioletovo - le village des Moloques. Rencontre avec une famille pour découvrir leur style de vie.
- Puis, direction vers le Nord de l'Arménie vers un endroit magique de montagnes forestières et de canyons profonds. Visite du Monastère d'Haghpat l'un de chefs-d'œuvre de l'architecture arménienne médiévale, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.

Nous passerons la frontière pour arriver en Géorgie..

Tbilissi (Géorgie) la capitale et la plus grande ville de la Géorgie. Variété de sites impressionnants dans les parties anciennes et moderne de la ville, musée des beaux-arts, palais et monuments de prestige.

- Prise de funiculaire pour arriver vers la forteresse NARIKALA.

Diner avec danses et chants géorgiens. (danses nationales)

- Découverte d'une des plus belles régions de la Géorgie, la Kakhétie, à l'Est du Pays. Cette région bénéficie en toile de fond des chaines montagneuses du Grand Caucase.
- Continuation vers le monastère de Bodbé, perché dans les montagnes.
- Signaghi, vieille ville fortifiée, avec son immense mur, qui est le plus long ensemble architectural jamais recensé en Géorgie, avec ses maisonnettes, ses balcons de style georgien.
- Continuation vers la maison musée de Tsinandali, Le village abrite en effet une attraction majeure... la résidence des princes Tchavtchavadzé.
- Vous ferez halte à Ananouri pour visiter la forteresse du 16^{ème} siècle, offrant des vues pittoresques sur le barrage de Jinali. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. La citadelle d'Ananouri se voit aujourd'hui comme une visite incontournable d'un voyage sur la « Route Militaire » parfaitement conservée.

-Cap vers le nord et le Grand Caucase en suivant la fameuse route militaire géorgienne, une des plus belles routes du pays, passant à travers du col de la Croix à plus de 2300 mètres. Vous arriverez à Kazbegui, entouré par des montagnes gigantesques. C'est l'un des endroits les plus séduisants de Géorgie et une porte d'entrée vers des montagnes majestueuses, des vallées verdoyantes et des lacs scintillants..

« Déjeuner chez l'habitant, avec master class culinaire de « Khinkali », le plat traditionnel. »

- Départ en Jeep pour rejoindre le monastère de la Trinité de Guerguéti, un blason du Caucase, la beauté de l'endroit et de l'église elle-même en fait l'attraction numéro 1 de toute la région.
- Mtskheta, l'ancienne capitale, berceau de la religion chrétienne en Géorgie, située au croisement de la route militaire et de la route de la soie.
- Visite de la cathédrale de Svétitskhovéli, et du monastère de Djvari, tous deux classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce sont les deux plus grandes églises du pays.
- Gori, Ville de naissance de Joseph Staline (1878). C'est ici que se trouvent la maison où il est né et le wagon blindé utilisé pour ses déplacements. Visite de sa maison transformée en musée d'Etat dès 1937.
- Uplistsikhé la ville troglodyte. Ville antique remontant à l'âge de bronze, elle est entièrement creusée dans la roche. La ville comptait jusqu'à 20 000 habitants dans ses galeries souterraines.
- Akhaltsikhe. Son nom fait référence à la forteresse construite au 12^{ème} siècle et qui se dresse encore dans la ville aujourd'hui. Connue pour ses sites historiques et son riche patrimoine culturel.
- Vardzia, le plus riche des sites troglodytes de Géorgie et l'une des attractions parmi les plus époustouflantes du pays. Vous serez émerveillés par sa beauté et sa splendeur

NB : la visite de ce site requiert une bonne forme physique.

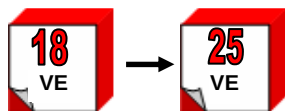
« Déjeuner chez l'habitant, au bord de la rivière Mtkhvari. »

Ensuite direction vers Tbilissi en passant par la région de Tsalka, connue pour ses paysages remarquables et le canyon de Tsalka.

« Diner d'adieu au restaurant. Nuit à l'hôtel Tbilissi. »

Fin du voyage – Retour en France

Contact : YOLANDE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi, à l'Agora de St Ismier.



► SEJOUR RESIDENTIEL A DAX

HOTEL LE SPLENDID

☎ **YOLANDE** au 04 76 52 45 48

Courriel : avag.detente@wanadoo.fr

Le Splendid est une adresse de prestige au cœur de Dax, où luxe, splendeur et charme se côtoient... Vous profiterez de **la terrasse ouverte sur le jardin qui est constitué d'un panaché végétal ponctué de cheminements piétonniers, entre le balcon de l'Adour et les rues commerçantes du centre-ville, sous des airs de paradis sur terre...**

Le Splendid est inscrit au **Patrimoine des Monuments Historiques**

- VALLEE de l'ISERE – DAX : Ramassage le long de la Vallée de l'Isère, puis, autoroute en direction de Dax.

- Le COURANT d'HUCHET : Après-midi. Départ en autocar en direction du **Courant d'Huchet**, un site classé réserve naturelle. Situé entre l'étang de Léon et l'océan atlantique, il constitue un site riche en histoire, pour la faune et la flore.

Embarquement pour une promenade en Galupe le long du bras d'eau reliant l'étang de Léon à l'océan atlantique. Les Galupes sont des barques traditionnelles à fond plat.

- BORDEAUX : Journée consacrée à la visite panoramique et pédestre de Bordeaux.

Découverte du **quartier de la Grosse Cloche**, l'un des monuments les plus emblématiques. Vous admirerez le Grand Théâtre, **un des plus beaux d'Europe**, la célèbre Place des Quinconces....Puis, vous embarquerez à bord d'un bateau pour **la visite du Port** et une heure de croisière qui vous emmènera du Pont de Pierre au Pont d'Aquitaine.

- DAX : En matinée, visite de Dax. .. Un parcours pédestre en centre-ville vous racontera son histoire, ses anecdotes, ses sites et monuments et ses traditions ...les arènes, les remparts gallo-romains, la fontaine chaude, Place de la cathédrale ...

- PAU : Journée - Capitale du Béarn, dans un paysage de carte postale avec les Pyrénées pour toile de fond, entre Histoire de France et Belle Époque du Château, Palais, découverte de la vieille ville avec sa place Royale, ses ruelles et ses jolies maisons anciennes.....

« Déjeuner typique pour goûter à la célèbre Poule au Pot chère à Henri IV. »

Puis, vous quitterez Pau pour rejoindre Gan où vous visiterez **la Cave des Producteurs de Jurançon**. La visite s'achève évidemment par **une dégustation de ce délicieux vin**.

-- Les LANDES de GASCogne : Après-midi.

Départ en autocar **en direction de Sabres** où vous **embarquerez à bord d'un train aux voitures classées « Monument historique »**. Il vous conduira à **l'entrée du site de l'écomusée de Marquèze**, un site authentique au cœur de la forêt. Vous vous immergerez dans la vie quotidienne en 1890 et **l'histoire passionnante des Landes de Gascogne**.

– SALIES de BEARN : Matinée. Selon la légende, la ville se serait bâtie autour d'une source salée découverte au cours d'une chasse au sanglier.

Les origines de la cité remontent en réalité à l'Age de Bronze soit 1 500 avant J-C, époque à laquelle le sel de Salies-de-Béarn était déjà extrait par évaporation de l'eau salée dans des pots en céramique découverts lors de fouilles archéologiques.

Vous découvrirez le dédale de ruelles fleuries de la vieille ville où la vie était orientée autour de la source salée. En complément, **visite du Pôle muséographique de la saline**.

Pour terminer la visite, une dégustation de salaisons vous sera proposée

-- DAX / VALLEE de l'ISERE : Fin du séjour

Départ par autoroute pour rejoindre **Grenoble et sa Vallée**. Déjeuner au restaurant en cours de route.

Contact : YOLANDE à la permanence de l'Avag le mardi après-midi, à l'Agora de St Ismier.

MI NOV

► **AFRIQUE DU SUD**☎ **HUGUETTE / NICOLE** au 04 76 52 45 48Courriel : avag.animation@wanadoo.fr

*Terre de magie, terre de contrastes ...
 Un monde d'émotion et de couleur...
 Une immersion complète dans un pays aux mille visages,
 Capable de surprendre, d'émouvoir et de fasciner à chaque étape ...
 Embarquez pour un voyage au cœur de la nation arc-en-ciel
 Le charme opèrera dès votre arrivée !*

- Une arrivée entre histoire et modernité,

Dès le **Cap**, nous serons plongés dans une atmosphère unique.

Ville historique fondée au XVII^e siècle, le **Cap** nous dévoilera un subtil mélange d'influences européennes, africaines et asiatiques.

Son architecture coloniale, ses quartiers colorés comme Bo-Kaap et son front de mer animé offriront une première approche vivante et contrastée du pays.

Une **visite au sommet signal Hill** nous offrira un splendide panorama sur la ville et l'océan. Nous en profiterons pour déguster une délicieuse coupe de champagne sud-africain accompagnée d'une dégustation de biltongs la fameuse viande séchée locale !

Durant 3 jours nous serons dans le même hôtel au CAP.

- Le lendemain, découverte de la péninsule du Cap

Les routes panoramiques, notamment celle de **Chapman's Peak**, sont magnifiques puisque se succèdent et s'accumulent à la fois des falaises vertigineuses, des prairies verdoyantes et fleuries ainsi que des longues plages de sable blanc.

Le mythique **Cap de Bonne-Espérance**. Ici, se retrouvent à la fois des manchots, des phoques, des baleines mais aussi des babouins et des autruches. La nature y fait la loi.

Une mini croisière amusante en mer nous permettra également d'observer les colonies de phoques, dans un cadre naturel exceptionnel.

Tout au long de ce voyage, les soirées mettront à l'honneur la convivialité sud-africaine, avec des repas aux saveurs locales, des ambiances animées, chaleureuses et très colorées, avec des nuits en Lodge, en Tente et en Hôtel.

- Le voyage se poursuivra dans la région de Stellenbosch et Franschhoek,

Stellenbosch et ses vignobles.

Argument bonus qui peut faire son petit effet si l'on apprécie le vin : l'Afrique du Sud est particulièrement réputée pour ses vignobles... Moi j'dis ça, j'dis rien !

Visite guidée d'une véritable propriété viticole de catégorie supérieure avec une dégustation de très bons vins commentée par un œnologue avant un superbe déjeuner champêtre au cœur des vignes !

Cette étape sera également l'occasion de visiter le passionnant **musée des Huguenots** et de plonger dans une page méconnue de l'histoire de ces immigrants français.

Franschhoek « le coin français » Balade libre pour flâner aux travers des rues marchandes, des galeries d'art etc...

- Cap vers la nature sauvage et les grands espaces

Le circuit prendra maintenant une dimension plus sauvage.

Direction l'est du pays, un saut de puce en avion !

Les paysages évolueront progressivement vers des réserves naturelles et des territoires préservés.

Lagune naturelle de Sainte Lucie Embarquement sur bateau à fond plat pour un safari aquatique à la rencontre des crocodiles, hippopotames et autres oiseaux échassiers... qui s'y multiplient sans retenue. Cette approche originale de la faune constituera une première rencontre marquante avec la biodiversité sud-africaine.

Passage de la frontière entre l'Afrique du Sud et le Zouloulund

-Voici le temps du premier safari terrestre

La réserve de **Hluhluwe**, une des plus anciennes d'Afrique aux paysages spectaculaires.

Départ pour un safari en 4x4 avec rangers dans l'un des grands parcs animaliers du pays Forte concentration de rhinocéros blancs, ainsi qu'une faune très dense : lions, éléphants, rhinocéros noirs, buffles etc.

- Immersion culturelle en Eswatini

Le passage par le royaume d'Eswatini offrira une parenthèse authentique. Ce petit pays, niché entre montagnes et vallées, se distingue par la richesse de ses traditions et l'accueil de ses habitants.

Immersion totale dans la culture swazie : un habitant du village prendra le temps de nous expliquer et de nous faire visiter le Kraal (enclos pour le bétail) et les huttes traditionnelles. Il nous expliquera sa vie journalière dans sa langue natale. Notre guide assurera la traduction Pour terminer cette rencontre nous participerons à un spectacle de danses et chants traditionnels.

Puis un moment profondément humain et touchant nous attendra avec **la visite d'une école ou d'un orphelinat**. Un moment de pose pour les enfants et pour nous le bonheur de leur offrir des objets du quotidien venant de France.

- L'expérience unique du parc Kruger

Point d'orgue du voyage, le parc national Kruger constituera une expérience inoubliable.

Ce n'est pas 1 mais 5 safaris en 4X4 qui nous y attendent.

Nous partirons à la découverte de l'une des plus grandes réserves animalières d'Afrique Nous auront peut-être la chance d'observer les célèbres « Big Five » lion, éléphant, rhinocéros, buffle et léopard, mais aussi guépards, hippopotames, antilopes, girafes ou encore oiseaux rares.

Un paradis pour les animaux et un lieu exceptionnel pour celui qui a la chance de découvrir ce paradis sur terre.

Nous aurons le privilège d'entrer dans une réserve privée pour un safari guidé exceptionnel. Les nuits sous tente, les dîners sous les étoiles, les apéritifs en plein air et les ambiances nocturnes du bush offriront une expérience hors du commun, au plus près de la vie sauvage.

Une balade pédestre matinale, accompagnée d'un ranger, à la découverte du bush environnant nous permettra également d'appréhender la nature autrement, en découvrant les traces, les odeurs et les détails souvent invisibles lors des safaris motorisés.

Fin d'après-midi, un autre safari guidé, au moment parfait : le coucher de soleil avec oh ! Surprise un superbe arrêt apéritif en pleine nature à la lumière dorée du couchant.

- Des paysages spectaculaires et chargés d'histoire

Le voyage se poursuivra avec la découverte **du canyon de la rivière Blyde**, l'un des plus impressionnants du monde, d'une profondeur de 600 à 800 m creusé par la Blyde River pendant plusieurs millions d'années. Ses formations rocheuses, ses points de vue vertigineux et ses paysages grandioses laisseront des souvenirs inoubliables.

- **Arrêt sur les trois principaux sites** remarquables du canyon Gods Window vue saisissante sur le dénivelé du canyon. Découverte des marmites de géants : « Bourke's Luck Potholes »
- **Balade de 45mn à 1h pour le plaisir des yeux !**
- **Les "Three Rondavels"**, ensemble de 3 massifs rocheux culminants à 600 m de hauteur surplombant la rivière. Nommés ainsi car leurs formes évoque les cases africaines traditionnelles.

Et nous ... en bon français nous dégusterons un petit verre de vin africain, sans la baguette de pain ni le bérêt, ils ne sont pas fournis avec le voyage !

Visite de Pilgrim's Rest, ancien village d'orpailleurs maintenu en état pour le souvenir de la ruée vers l'or, avec ses bâtiments d'époque et son atmosphère hors du temps.

- Rencontres et mémoire : comprendre l'Afrique du Sud

La dernière partie du séjour sera consacrée à l'histoire contemporaine du pays.

Une découverte culturelle avec **un déjeuner dans une ferme située au cœur d'un village Ndebele**.

Leurs maisons aux façades décorées de motifs géométriques éclatants racontent l'histoire et la culture d'un peuple fier et créatif.

À Pretoria et Johannesburg, Découverte des grandes étapes de construction de la nation sud-africaine.

La visite de Pretoria et Soweto nous permettrons de mieux comprendre la réalité sociale et les luttes qui ont marqué le pays. Les lieux emblématiques liés à Nelson Mandela et aux mouvements anti-apartheid donneront un éclairage essentiel sur cette période.

Enfin, le célèbre musée de l'Apartheid. Expérience forte et pédagogique, retraçant les mécanismes de la ségrégation et le long chemin vers la démocratie.

Retour sur vol régulier.

Nous vous laissons imaginer notre récit en images et vous conseillons de planifier d'ores et déjà votre voyage en Afrique du Sud. Vous ne le regretterez pas !...

Les inscriptions sont ouvertes.

Documentation à retirer le mardi après-midi à la permanence de l' AVAG

Contact : HUGUETTE ET NICOLE