

## « Randonnée et photographie en conscience »

À la découverte des merveilles de la vallée d'Aspe

(Séjour de 6 Jours / 5 Nuits)

### Introduction & descriptif du séjour

Grégory et Xavier se sont rencontrés lors d'une retraite de yoga et méditation. Très vite, une belle connexion s'est faite entre eux deux et tout naturellement est apparue l'idée de construire un voyage qui offrirait le meilleur des deux mondes... L'expérience et la très bonne connaissance du secteur des Pyrénées Atlantiques de Greg et l'aspect plus méditatif et artistique proposé par Xavier, font de ce voyage une aventure unique et inspirante. L'automne est un moment propice à l'émerveillement et aussi à l'intériorisation. Dans les Pyrénées Atlantiques, s'il y a bien une vallée qui paraît sauvage et dépaysante, c'est bien la vallée d'Aspe. C'est donc dans cette vallée indomptable sous son air mystérieuse et verdoyante, que ce voyage prendra lieu, où se mêleront randonnée et photographie mais pas que... l'idée étant ici de proposer un contexte facilitant l'expression libre de manière générale. Que vous soyez attiré par **la photographie, le dessin, l'écriture** ou même **la danse et l'expression corporelle**, cette aventure est faite pour vous ! Tout ici est regroupé pour vous permettre d'exprimer votre monde intérieur. Le programme de rando de Greg et la guidance de Xavier saurons laisser la spontanéité et l'émerveillement parler en vous !



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

### Points Forts :

- *Aspect sauvage et dépaysant de la vallée,*
- *Un accompagnateur en montagne expérimenté et amoureux des Pyrénées,*
- *Conseils d'un photographe expérimenté,*
  
- *Un chalet situé au cœur d'une vallée paradisiaque*
- *Des conseils et des pratiques originales pour soutenir votre processus créatif,*
- *Découverte de bases de photographie spontanée,*
- *Exercices de centrage et marche en conscience,*
- *Nourriture préparée par une talentueuse cuisinière.*

## Programme du séjour

### JOUR 1 (Accueil) :

Rendez-vous au chalet, 1106 route de Pont Suzon, 64490 SARRANCE en vallée d'Aspe. L'accueil se fera entre 16h et 18h. À 18h nous ferons un briefing de la semaine et à 19h30 nous dînerons dans le chalet, repas préparé par les soins de notre équipe.

**Repas compris :** Dîner au chalet « Monyoya »

**Nuit à :** Chalet « Monyoya »

### JOUR 2 : Chemin de la Mâtûre

De 7h15 à 8h : Réveil corporel et centrage.

De 8h à 8h45 : Petit déjeuner.

9h : Départ de la rando.

Nous entamerons cette première journée par la randonnée la plus mythique de la vallée, le chemin de la mâtûre. Un chemin qui a été creusé sur flanc de montagne sous le règne de Louis XIV. Ce passage fut réalisé pour permettre à la marine d'acheminer toutes les pièces de bois qu'exigeait la construction des navires. Et aujourd'hui aussi très réputé pour ses voies d'escalades vertigineuses. Balade également très réputée pour sa particularité géologique.

**Entre 17h et 18h :** Retour au chalet. Stretching et étirements (optionnel).

**Entre 19h30 et 20h :** Dîner

**Après le dîner :** En fonction de l'énergie du moment et de chacun, analyse d'image, discussion, contemplation, repos.

*650 m de dénivellée positive - 650 m de dénivellée négative - 4 à 6 heures de marche effective*

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

**Repas compris :** Petit-déjeuner au chalet « Monyoya » – Pique-nique de midi préparé par notre équipe - Dîner au chalet « Monyoya »

**Nuit à :** Chalet « Monyoya »

## JOUR 3 : Lac d'Estaens

**De 7h15 à 8h :** Réveil corporel et centrage.

**De 8h à 8h45 :** Petit déjeuner.

**9h :** Départ de la rando

Pour cette deuxième journée de randonnée photographique en conscience, nous voici en route pour la frontière espagnole. Au fond de la vallée d'Aspe, nous irons explorer le magnifique lac d'Estaens en partant des Forges d'Abel situé en Aragon avec pique-nique au bord du lac. Entre forêt de hêtre, lac aux couleurs turquoise, cabane de berger et éperons rocheux, cette journée n'aura pas fini de nous séduire par ses charmes subtils.

**Entre 17h et 18h :** Retour au chalet. Stretching et étirements (optionnel).

**Entre 19h30 et 20h :** Dîner

**Après le dîner :** En fonction de l'énergie du moment et de chacun, analyse d'image, discussion, contemplation, repos.

*750 m de dénivelée positive - 750 m de dénivelée négative - 5 à 6 heures de marche effective*

**Repas compris :** Petit-déjeuner au chalet « Monyoya » – Pique-nique de midi préparé par notre équipe - Dîner au chalet « Monyoya »

**Nuit à :** Chalet « Monyoya »

## JOUR 4 : Pic des Moines

**De 7h15 à 8h :** Réveil corporel et centrage.

**De 8h à 8h45 :** Petit déjeuner.

**9h :** Départ de la rando

Aujourd'hui, c'est de nouveau côté espagnol que nous nous dirigeons. Nous démarrerons la randonnée à la station de ski d'Astun, de là, nous irons en partance pour aller rejoindre le pic des Moines. Ce pic nous offre une vue imprenable sur le légendaire pic du Midi d'Ossau, d'où sa renommée a fait l'objet de contes et légendes.

**Entre 17h et 18h :** Retour au chalet. Stretching et étirements (optionnel).

**Entre 19h30 et 20h :** Dîner

**Après le dîner :** en fonction de l'énergie du moment et de chacun, analyse d'image, discussion, contemplation, repos.

*600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 4 à 6 heures de marche effective*

**Repas compris :** Petit-déjeuner au chalet « Monyoya » – Pique-nique de midi préparé par notre équipe - Dîner au restaurant

**Nuit à :** Chalet « Monyoya »

## JOUR 5 : Pic d'Anie

**De 7h15 à 8h :** Réveil corporel et centrage.

**De 8h à 8h45 :** Petit déjeuner.

**9h :** Départ de la rando

En fonction du niveau du groupe et des envies de chacun, possibilité de faire l'ascension du Pic d'Anie, qui est un pic qui se démarque facilement à l'horizon car c'est le premier pic de plus de 2000 m en venant de l'atlantique. Les points forts de cette randonnée sont sa magnifique forêt de hêtre en partant du refuge l'Abérouat ainsi que son impressionnant lapiaz en milieu d'ascension.

Dans le cas où cette possibilité n'est pas accessible au groupe, l'accompagnateur proposera une alternative qui correspondra au mieux aux attentes et à la capacité de chacun.

**Entre 17h et 18h :** Retour au chalet. Stretching et étirements (optionnel).

**Entre 19h30 et 20h :** Dîner

**Après le dîner :** en fonction de l'énergie du moment et de chacun, analyse d'image, discussion, contemplation, repos.

*1260 m de dénivelée positive - 1260 m de dénivelée négative - 7 heures de marche effective*

**Repas compris :** Petit-déjeuner au chalet « Monyoya » – Pique-nique de midi préparé par notre équipe - Dîner au chalet « Monyoya »

**Nuit à :** Chalet « Monyoya »

## JOUR 6 (Départ) :

C'est la fin du séjour. Le chalet doit être libéré pour 10 h au plus tard.

**Repas compris :** Petit-déjeuner au chalet

***Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.***

### Encadrement du séjour :

Grégory MANGIONE  
06 22 48 13 94  
gregmangione@gmail.com

### Nombre de participants :

De 5 à 8 participants

### Niveau de difficulté :

Moyenne

4 à 7 heures de marches par jour environ. Dénivelé positif de 600 à 1000 mètres. Bonne condition physique requise, c'est-à-dire avoir une activité physique régulière, peu importe laquelle. **En cas de doute, n'hésitez à nous contacter.**

### Hébergement / Restauration :

Nous passerons la semaine dans un chalet au cœur de la vallée D'Aspe.

Chambres :

- 2 chambres avec un lit double
- 1 chambre avec 2 lits simple + 1 canapé lit
- 1 chambre avec 2 lits simples

Tous les draps et linges de toilettes sont fournis sur place.

Le séjour est en pension complète, tous les repas seront fournis. Du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6. Les petits déjeuner ainsi que les dîners se feront dans le chalet et les repas du midi seront des pique-niques que nous mangerons lors des randonnées.

### Transferts internes :

Les déplacements durant le séjour seront effectués avec le véhicule des accompagnants. Possibilité d'utiliser votre véhicule personnel si souhaité (optionnel).

### Portage des bagages :

Il n'y a aucune prestation de portage de bagages.

### Prix du séjour :

- 1300 € / personne en chambre individuelle (lit double)
- 1070 € / personne en chambre de 2 personnes (lit double ou 2 lits simples)
- Prix COUPLE : 1070 € / pers (lit double ou 2 lits simples)

*Merci de nos indiquer votre choix de couchage (lit double ou lits simples), sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.*

### Dates du séjour :

Du 11 au 16 octobre 2022

### Le prix comprend :

- L'encadrement pour la randonnée par un accompagnateur en montagne.
- Les conseils et savoir-faire d'un photographe expérimenté ainsi que des conseils pratiques pour la gestion d'effort et marche en conscience.
- Les 5 nuits en chalet (draps et linges fournis).
- La pension complète, du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6.
- 1 dîner au restaurant.
- Les transferts pour aller au départ des randos.

### Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil et de départ du séjour.
- Les boissons alcoolisées et les achats personnels.
- Les assurances.
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / dossier d'inscription.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

### Matériel fourni :

Sur demande :

- Tapis de yoga
- Coussin de méditation
- Matériel photographique (si vous n'avez pas de matériel)

### Équipement et Matériel individuel à prévoir :

#### BAGAGES

- Sac de randonnée de 35 / 40 l environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles, appareils photo et pique-niques durant la journée.

Recommandation pour ceux qui viennent en avion :

Enregistrer en bagage en soute le maximum de choses et ne conserver dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Équipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports ; mettez les couteaux, ciseaux et limes à ongles dans votre sac de soute.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

#### VÊTEMENTS

- Un chapeau de soleil ou casquette
- Un bonnet ou bandeau
- 1 paire de gants
- T-shirts (2 ou 3, à manches longues et à manches courtes pour pouvoir alterner en fonction de la température). Éviter le coton, très long à sécher.
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 gros pull en laine pour le soir
- 1 pantalon de trekking
- 1 short (facultatif vu la période de l'année)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste imperméable type K-way, poncho ou Gore-tex
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type « tennis » (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméable. Penser à vous faire à la chaussure avant de partir si elles sont neuves, sinon gare aux ampoules !
- Paire de tong, crocs ou chaussures légères pour le soir

#### ÉQUIPEMENT

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- 1 gourde, Camel bag ou bouteille en plastique
- 1 lampe frontale (facultatif)
- Nécessaire de toilettes : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilettes
- Boules Quies (on ne sait jamais)
- Crème solaire
- Vos médicaments habituels
- Lampe frontale
- **« Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours »**

#### **Formalités et Assurances :**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

### Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### Pour en savoir plus :

N'hésitez pas à contacter :

- Grégory par téléphone au +33 6 22 48 13 94 ou par mail : [gregmangione@gmail.com](mailto:gregmangione@gmail.com)
- Xavier au +41 7 63 86 00 99 ou par mail : [xavier@into-light.com](mailto:xavier@into-light.com)