

DATES DU SÉJOUR
23 au 27 octobre 2022

Rando et chant

En plein cœur des montagnes du Cantal

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



©alexandre guhery - photo non contractuelle



©stephanie leray - photo non contractuelle

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Alexandre vous propose un séjour (adultes) associant musique (en ensemble vocal) et randonnée dans les Monts du Cantal, écrin de verdure, de nature sauvage, entre Puy et vallées.

Des séances de chant-choral en salle s'alterneront avec des randonnées à la journée ou la ½ journée, ponctuées d'ateliers musicaux en pleine nature. Ces moments musicaux en montagne seront toujours réalisés dans le respect à la fois de la faune sauvage et des autres randonneurs. **Associer la musique à la montagne, c'est un moyen original et insolite d'apporter du bien-être, une écoute de soi, des autres et de la montagne.**

Côté musique, Alexandre vous propose une sélection de chants de musiques d'Europe de l'Est, allant des Balkans à la Russie. Aucun prérequis musical exigé, tous les chants s'apprendront par l'oralité et donc sans partition, dans une ambiance détendue et conviviale.

La musique ne s'arrêtera donc pas aux ateliers de la journée, et continuera de retentir dans l'Auberge des Milans lors des soirées musicales.

Côté montagne, Alexandre vous propose des randonnées de niveau intermédiaire (+600 de dénivelée positive maximum à la journée), nécessitant une bonne condition physique, pour partir à la découverte des estives, Puy et crêtes du Cantal.

Le Cantal, au plein cœur de l'automne, c'est des couleurs dorées et explosives de la forêt, les estives pâturées par les derniers troupeaux et une vie touristique calme et tranquille.

Les environs du Puy Mary regorgent de paysages époustoufflants, très ouverts et à la fois très montagnards. Ici, la nature est préservée du tourisme de masse, loin des

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

infrastructures et des pôles urbains.

Méconnus par beaucoup d'amoureux de la nature, le Cantal est le lieu idéal pour la randonnée pédestre, avec tous types d'itinéraires, alternant les dénivelés doux des plateaux et les sentiers escarpés des crêtes.

POINTS FORTS

- ❖ Musique et montagne dans un seul séjour, avec un seul intervenant
- ❖ Hébergement et restauration de qualité, avec des aubergistes accueillants
- ❖ Ambiance de groupe
- ❖ Les monts du Cantal, une destination nature et préservée

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 - DIMANCHE 23 OCTOBRE :



Rendez-vous à « l'Auberge des Milans » à partir de 13h00 le dimanche 23 octobre 2022

13h - 14h30 : accueil et installation dans les chambres

14h30 - 18h00 : petite randonnée à la découverte des alentours de l'Auberge et atelier chant en plein-air (*si les conditions météo le permettent*).

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant à l'auberge)

200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 6 km - 2h30 de marche effective

Repas compris : Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 2 - LUNDI 24 OCTOBRE :

9h30 - 12h : atelier chorale à l'auberge des Milans

12h : départ en randonnée vers le Puy-Mary et le Puy de la Tourte - pique-nique tiré du sac
Atelier chant en cours de randonnée (*si les conditions météo le permettent*).

18h : retour à l'auberge

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant à l'auberge)

400 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative - 8 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par « l'Auberge des Milans » - Petit déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 3 - MARDI 25 OCTOBRE :

Randonnée à la journée, à la découverte du cirque de Mandailles et des sommets qui l'entourent !

9h30 : départ en randonnée - montée vers le col de Cabre et le Peyre-Arse

Pique-nique tiré du sac

Ateliers chants en cours de randonnée (*si les conditions météo le permettent*)

Retour à travers les estives de Rombière

17h30 : retour Auberge

19h30 : repas

20h30 : soirée libre - option bain nordique ! (supplément de 25 €/personne)



600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 12 km - 4h30 de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par « l'Auberge des Milans » - Petit déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 4 - MERCREDI 26 OCTOBRE :

à la découverte du cirque de Mandailles et des sommets qui l'entourent !

10h : Atelier chant à la grange des Méringes ! Ambiance pastorale et montagnarde garantie dans cette grange d'altitude authentique, au coin du feu.

Pique-nique tiré du sac

13h : départ en randonnée - l'Elancèze par le col de Bellecombe.

17h30 : arrivée au col du Perthus - navette vers l'auberge

19h30 : repas

20h30 : dernière soirée musicale (atelier chant) et festive !

500 m de dénivelée positive - 500 m de dénivelée négative - 6 km - 3h00 de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par « l'Auberge des Milans » - Petit déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

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

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

JOUR 5 - JEUDI 27 OCTOBRE :

La vallée de la Jordanne depuis Mandailles

10h : petite randonnée au fil de l'eau de la Jordanne

Pique-nique tiré du sac

13h30 : retour à l'auberge et dernière séance de chant

16h : fin du séjour

200 m de dénivellée positive - 200 m de dénivellée négative - 5 km - 2h00 de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner à « l'Auberge des Milans » - Pique-nique de midi préparé par « l'Auberge des Milans » Fin du séjour à « l'Auberge des Milans » vers 16h.

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à « l'Auberge des Milans » entre 13h et 14h

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à « l'Auberge des Milans » à 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Alexandre GUHERY / l'Oreille du Lynx

N° de téléphone : 06.81.06.64.14

Adresse e-mail : oreilledulynx@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 16 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 2 sur 4 - Moyen

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

l'Auberge des Milans

Marc et Stéphanie vous accueillent à l'Auberge des Milans à Saint-Cirgues-de-Jordanne sur la route du Puy Mary. Marc Leray, cuisinier depuis 25 ans accommode avec passion les produits de saison. Il propose une cuisine locale de montagne, des plats faits maison et de qualité.

L'auberge tel un refuge au pied des montagnes du Cantal est un lieu chaleureux et convivial au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.



Types d'hébergements : 2 gîtes - 1 petit refuge - 1 Van aménagé - 1 cabane aménagée - 2 caravanes

2 gîtes comprenant chacun dans 2 chambres différentes :

- 1 lit double
- 2 lits simples



Un petit refuge avec 2 dortoirs (RDC 3 couchages / étage 2 couchages)



Bloc sanitaire (2 douches avec lavabos / 1WC / 1 lavabo) en dehors du refuge (dans l'auberge, à proximité immédiate du refuge)

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

1 van aménagé tout confort (lit double - petite salle de bain - coin repas - chauffage)



Idéal pour un couple !

1 caravane avec un lit double

1 caravane avec un lit double + 1 lit simple

Plus d'infos sur l'Auberge des Milans sur le site www.puech-verny.com

TRANSFERTS INTERNES

Transport en mini-bus à partir de 9 participants + véhicule de l'accompagnateur et/ou de l'Auberge des Milans

Covoiturage avec les véhicules des participants si le groupe est constitué de 8 personnes.

Covoiturage avec les véhicules des participants possible en complément du mini-bus.

Transferts possibles depuis/vers Aurillac en début et fin de séjour.

DATES DU SÉJOUR

23 au 27 octobre 2022

PRIX DU SÉJOUR

589 € / personne en gîte

573 € / personne en van, cabane ou refuge

560 € / personne en caravane

LE PRIX COMPREND

- ❖ L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, qui est également professeur de musique diplômé d'Etat,
- ❖ L'hébergement en «gîte, refuge, caravane-van ou cabane », en chambres doubles (gîtes) ou individuelles selon les disponibilités, ou en petit dortoir de 5 maxi dans le refuge (draps et linge de toilette non-fournis ou en supplément de 7€/jour/personne),
- ❖ La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- ❖ Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée, à partir de 9 participants

LE PRIX NE COMPREND PAS

- ❖ Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- ❖ Le pique-nique de midi du Jour 1 (repas possible à l'Auberge des Milans en supplément et sur réservation).
- ❖ L'option « bain nordique » - supplément de 25 € / personne. (A voir sur place)

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

- ❖ Les boissons et les achats personnels,
- ❖ Les assurances,
- ❖ Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier (A voir sur place)
- ❖ Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».
- ❖ Draps et linge de toilette non-fournis ou en supplément de 7€/jour/personne (A voir sur place)

MATÉRIEL FOURNI

Carnet de chant avec les paroles des morceaux

Un piano ou clavier sur place pour l'accompagnement des chants en musique

Navettes pour les transferts vers/depuis les randonnées (mini-bus 9 places à partir de 9 participants + véhicule de l'auberge). Un covoiturage avec les véhicules personnels des participants pourra être demandé au-delà de 12 participants.

Le covoiturage avec les véhicules des participants sera demandé en cas de séjour à moins de 9 participants (8).

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste des équipements et du matériel indispensable pour la pratique de la randonnée en montagne (hors trousseau personnel pour la vie quotidienne (vêtements, nécessaire de toilette...)) :

- ❖ Chaussures de randonnées à tige rigide, de préférence montantes (pas de baskets)
- ❖ Sac à dos de randonnée d'une contenance d'au minimum 30 L
- ❖ Vêtements adaptés à la randonnée « mi-saison » : pantalon et/ou short de sport, tee-shirt, chaussettes de randonnée, polaire, bonnet, gants, passe-montagne ou écharpe.
- ❖ Vêtements de pluie : veste imperméable type goretex / cape de pluie
- ❖ Chapeau ou casquette
- ❖ Crème solaire
- ❖ Gourde(s) 1.5 L minimum
- ❖ Boîte plastique ou verre pour le pique-nique du midi
- ❖ Couteau pliable - fourchette et petite cuillère
- ❖ Serviette de toilette / savon / gel douche / shampoing
- ❖ Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- 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.

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 un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>