

SLOW ITINERANCE & (DÉ)CONNEXION

Hauts Plateaux du Vercors (France)

version
5 JOURS



5 JOURS / 4 NUITS



NIVEAU 1



4 PERSONNES MAX



ENCADRANT

Matthieu Chambaud

Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATES 2024

du 29/05 au 02/06
du 12/06 au 16/06
autres dates
[suivre le lien](#)

TARIF

790 €

Une itinérance en tente, EN PETIT GROUPE DE 4, avec **liberté totale** sur l'itinéraire, dans la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Un espace au relief doux, riche en **faune sauvage** et aux vues spectaculaires sur **les Alpes et le mont Aiguille**.

Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne pour « **habiter le temps** » : une aventure dans un autre rythme, **doux, conscient**, qui laisse place à **l'imprévu**.

Au programme :

- une **connexion profonde** avec le milieu et les éléments
- une invitation à savourer la **dimension intérieure** du séjour et à **célébrer la joie** via des petits exercices proposés chaque jour (yoga, gratitude, méditation)
- une grande place au **partage et à la communication du groupe**

Un séjour en **harmonie avec la nature, élaboré avec conscience** pour limiter notre **empreinte écologique**.

PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Découvrez la magie de la low itinérance sous tente sur les Hauts Plateaux du Vercors.

BIEN PLUS QU'UNE RANDONNÉE CLASSIQUE

- **Connexion au milieu** : être 24h/24h dehors et en bivouac pour s'imprégner notamment des alternances du soleil, des étoiles, de la présence des animaux.
- **Dimension introspective** : échauffement, temps de silence, yoga, temps de gratitude.
- **Communication** : débriefing, tour de parole, écoute silencieuse, choix collectif régulier.

UN SÉJOUR « ÉCO-RESPONSABLE »

- **Prêt du matériel de bivouac** pour éviter la surconsommation.
- **Nourriture** principalement **bio et végétarienne** achetée en vrac.
- Conditionnement des repas dans des **sachets réutilisables**.
- **Consignes strictes** + mise à disposition de pelles pour ne pas polluer les eaux pendant le trek (hygiène / toilette).
- **Pas de feu** pendant nos séjours estivaux.
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

UN ITINÉRAIRE NON FIGÉ

Le circuit initial est une boucle dans le secteur Grand Veymont – Mont Aiguille – Vallon de Combeau mais aucune étape n'est préprogrammée et nous pourrions emprunter différentes variantes, le seul impératif étant de trouver de l'eau pour le soir. **Chaque séjour est unique et s'adapte à la dynamique du groupe, aux rencontres et aux conditions climatiques.**

LES + DU SÉJOUR

- **Petits groupes de 4 maximum** pour une **expérience intimiste, humaine, sur-mesure.**
- Un **tempo adapté** au groupe pour **respirer, souffler, être présent**
- Un **massif doux** adapté aux **personnes peu habituées** à la montagne
- La plus grande réserve de France avec une grande probabilité de voir de la **faune sauvage**
- Un **itinéraire flexible** grâce au bivouac qui laisse de l'espace à l'improvisation et à la rêverie
- Un **soin particulier à la nourriture** spécialement sélectionnée par Matthieu
- Une **empreinte écologique maîtrisée**
- Un soin particulier aux arrivées et départ afin d'assurer à la fois une **immersion douce** dans le milieu et un **bénéfice à long terme** de l'expérience réalisée.

L'ENCADRANT



MATTHIEU CHAMBAUD

Accompagnateur en Montagne -
Réalisateur - Conférencier

Matthieu Chambaud est un amoureux de la montagne qui défend un autre rapport au monde et au temps.

Lyonnais d'origine, il travaille en tant qu'architecte lumière au Mexique puis à Londres. L'épuisement professionnel l'amène à fuir ce mode de vie, rapide et stressant. Il s'évade 6 mois en Amérique Latine et c'est sur la minuscule Isla del Sol, au milieu du lac Titicaca, qu'il reprend son souffle et expérimente une nouvelle relation au temps. Un temps qui semble s'étirer et lui offre de l'espace pour l'apaisement et la contemplation. Il se sent pleinement en vie. C'est de l'expérience vécue sur cette île que naîtra la philosophie « Slow Rando ».

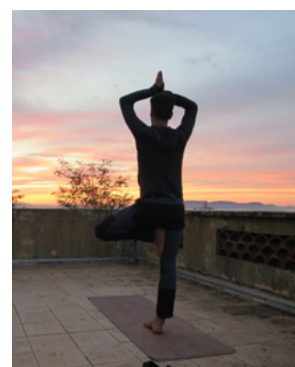
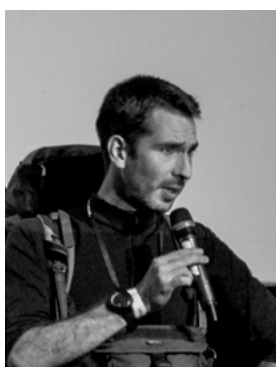
A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

En 2016, il se lance sur la Via Alpina pendant 5 mois et réalise un documentaire sur le voyage intérieur par l'itinérance en montagne. Le succès inattendu de son film «Via Alpina - L'Envers du Chemin» lui offre l'opportunité d'arpenter la France et l'Europe deux ans durant à la rencontre du public.

Pratiquant de yoga, de méditation, d'exposition au froid (yoga tumo & Méthode Wim Hof) et formé à la communication NonViolente et à la sylvothérapie, Matthieu cultive la bienveillance, la joie, la gratitude, la simplicité et le lien avec la nature.

En 2018 il crée, avec Slow Rando, une passerelle pour transmettre ce qu'il a appris de la montagne. Il offre des formations variées et des séjours ayant pour but la connexion à soi, aux autres et à la nature. Une invitation, tout simplement, à « habiter le temps ».

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)



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

DÉROULEMENT DU SÉJOUR

JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS + OPTIMISATION DES SACS

Accueil et installation du groupe au gîte vers **15h**. Petite balade autour du gîte et ouverture du séjour avec **temps d'échange** & tour de parole, rappel de **l'esprit & philosophie Slow Rando**. Vérification affaires personnelles (optimisation) puis **distribution du matériel de bivouac / nourriture** et enfin constitution des **sacs**. **Dîner et nuit au gîte**.

JOUR 2 À 4 : SLOW ITINERANCE SANS ITINERAIRE PRECIS

Transport par voiture individuelle des participants ou covoiturage du gîte jusqu'au foyer de **ski de fond du col du Rousset** (15' 10 km)

Ensuite, aucune **étape précise n'est programmée**.

Chaque jour sera rythmé par des **temps de marche**, des **temps de pauses** importants et, en fin d'après-midi, la **recherche d'un lieu pour bivouaquer**. Il restera à **monter le campement**, faire une toilette sommaire et **préparer le repas** avant d'apprécier le coucher de soleil.

Un **temps d'écoute** et de débriefing est prévu chaque matin et chaque soir.

Un tipi « mess » permettra de prendre les repas à l'abri en cas de conditions climatiques défavorables. Les petits ateliers d'**étirement, yoga, méditation, gratitude** sont **disséminés** le long de la journée en privilégiant le matin et la fin d'après-midi à l'arrivée au bivouac. Leur fréquence et durée est fonction de la dynamique du groupe, des conditions climatiques et des aléas de l'itinéraire.

Dénivelée positive / négative par jour : de 400 à 700 m

Temps de marche : 4 à 6h (hors pauses)

Temps de pause : 2 à 5h

JOUR 5 : RETOUR AU GITE - REPAS & DEBRIEFING

Départ tôt le matin après rangement du campement.

Petite marche de 2 à 3h pour rejoindre la station de ski de fond du Col de Rousset.

Transport par voiture individuelle des participants ou covoiturage de la station du Col du Rousset au gîte. (10 km, 15')

Repas au gîte avec clôture du séjour. Restitution du matériel de bivouac.

Dispersion vers 14h30.

Pour les personnes repartant en train depuis Grenoble – merci de conserver une marge raisonnable pour rejoindre la gare (train à partir de 17h00).

Ce programme respectera l'esprit du séjour, mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité, nous créerons ensemble notre itinéraire en tenant compte tenu des conditions rencontrées. L'accompagnateur en montagne reste le seul décideur final de l'itinéraire. Nous demandons aux participants d'intégrer l'esprit de groupe (écoute, compromis sur l'itinéraire, entraide, coopération au camp, adaptation au rythme le plus lent ...). Nous vous invitons de même à ne pas utiliser le téléphone portable afin de vivre cette aventure pleinement (détox numérique).

INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU 1

Effort physique

Dénivelée 400-700 m / temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage entre 11 -13 kg (le poids diminue le long du séjour !).

Difficulté technique

Majorité sur sentier sans difficulté sur terrain peu accidenté (accessible aux randonneurs occasionnels)

Rusticité

3 nuits sous tente consécutive / toilette minimaliste

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels en bonne forme physique et motivés. Nous ne recherchons pas l'accomplissement d'exploit sportif, votre accompagnateur saura adapter l'itinéraire et les étapes selon le rythme de marche du groupe. **Il ne faut néanmoins pour sous-estimer l'effort requis par le portage. Un test préalable de marche chargé (10 kg) est recommandé.**

N'hésitez pas à contacter votre guide pour **vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.**

LE PRIX COMPREND

- **L'encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État
- **L'hébergement** : 1 nuit en gîte la 1ere nuit et 3 nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac.
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour (en cas compris)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- Votre équipement individuel
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- frais de dossier 15€
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « le prix comprend ».

HÉBERGEMENT & REPAS

1 nuit en refuge : grand dortoir (4 à 8 personnes)

3 nuits sous tente 2 places avec prêt du matériel de bivouac (tente / sac de couchage / matelas / popottes)

Repas : pension complète du J1 soir au J5 midi

petit déjeuner - pique-nique froid le midi - repas chaud le soir - & vivres de courses le tout préparé par votre accompagnateur. Produits BIO, locaux, en vrac au maximum.

Repas en refuge / gîte le soir du J1 et le midi du J5

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

ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à **15h le J1** au Gîte des Liottards - 26420 Saint-Agnan-en-Vercors

Dispersion : à **14h30** au même endroit le Jour 5.

TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

Jour 1 : transport gîte / foyer de ski de fond avec les voitures individuelle des participants. (10 km, 15mn)

Jour 5 : transport foyer de ski de fond / gîte avec les voitures individuelle des participants. (10km, 15mn)

Du covoiturage pourra être réalisé.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

nombre de participants minimum : 3

nombre de participants maximum : 4 - **POINT FORT DU SEJOUR !**

SE RENDRE SUR PLACE

Pour réduire **notre empreinte écologique sur ce séjour**, nous vous invitons à venir en **train** ou à réaliser du **covoiturage**. Dans ce cas, nous fournirons aux personnes volontaires / intéressées les contacts des autres participants. L'accompagnateur en montagne pourra également proposer un covoiturage depuis Grenoble (autour de 14h)

- En train
gare de GRENOBLE (puis covoiturage)

- En voiture :

Point GPS du Gîte : <https://goo.gl/maps/iV7eFLgWiVV2pUEL8>

Autoroute A7 :

- En venant du Nord :

Sortie 13 Tain l'Hermitage - direction Romans sur Isère puis Grenoble.

A Saint-Nazaire en Royans, prendre direction La Chapelle-en-Vercors.

- En venant du Sud :

Sortie 16 Loriol, direction Die, Col du Rousset, Saint Agnan

Autoroute A 49 :

Sortie (8) Baume d'Hostun, direction Saint Nazaire en Royans puis La-Chapelle-en-Vercors.

Ou sortie St Marcellin/Pont en Royans, Passer à Ste Eulalie et prendre le tunnel des Grands Goulets.

Distances :

Paris : 630km | Valence : 70km | Grenoble : 70km | Lyon : 160km | Marseille : 280km

MATERIEL FOURNI

- Tente 2 places
- Sac de couchage T° de confort 0°C (plumes) + drap de sac
- Matelas de sol
- Popotte / couverts / gobelets
- Lampe frontale
- Réchaud

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis **à l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée adaptée au portage d'une capacité de 45 L minimum
- Chaussures de randonnée montante
- Veste imperméable type Gore-Tex
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Bonnet & gants chauds
- une petite trousse de secours avec votre ordonnance si vous avez un traitement médical en cours

FORMALITES & ASSURANCES

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **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.

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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

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

AVIS PARTICIPANTS



Laetitia M.

Séjour Vercors 5 jours (2023)

Le changement est à la fois subtil et profond, on ne revient pas le même de l'aventure !

« Matthieu est un guide rassurant dans sa connaissance du terrain et du bivouac. Il sait à la fois proposer les différentes options qui s'offrent à nous et s'adapter au niveau de chacun, mais aussi indiquer quand une seule voie lui paraît correcte et indiquer pourquoi. On n'est jamais perdu ou dans le flou mais l'improvisation reste toujours possible. Le matériel prêté de très bonne qualité, les conseils en amont et pendant la randonnée contribuent au confort de l'aventure. Et ses connaissances du terrain nous ont permis de vivre des moments magiques à observer chamois, bouquetins et chevaux !

Mais au-delà des aspects pratiques, randonner avec Slow rando c'est aussi une **aventure spirituelle et personnelle**. Les temps de **pratique corporelle, les partages d'humeur et de gratitude, les temps de prise de conscience des pensées et des sensations**, tout cela contribue à faire de ce temps de randonnée un vrai **temps de pause, de déconnexion et de partage**. Je suis revenue **apaisée** après la randonnée, et j'essaie de garder, tous les jours, un temps pour ces pratiques, le matin ou quand je m'aperçois que je suis «déconnectée» de moi depuis plusieurs heures. **Expérimenter vraiment ces pratiques au quotidien permet d'en voir tous les bénéfices, ce qui motive plus pour les mettre en pratique que n'importe quelle lecture**. Le changement est à la fois subtil et profond, on ne revient pas le même de l'aventure! »



Vincent K.

Séjour Vercors 5 jours (2022)

Loin des séjours formatés, le travail de Matthieu est celui d'un véritable «artisan du bivouac», authentique et sincère

« Une très belle expérience que cette randonnée et ces nuits sous tente dans un environnement superbe, agrémentée de **moments de contemplation et de partage**. Loin des séjours formatés, le travail de Matthieu est celui d'un véritable «artisan du bivouac» authentique et sincère, méticuleusement préparé en amont pour pouvoir **laisser la place le moment venu à l'imprévu, l'inspiration et l'envie du groupe**. »



Céline M.

Séjour Beaufortain 5 jours
(2022)

Avec la philosophie de Matthieu, on prend le temps de savourer chaque instant

« Un 360° à 1950m pour s'émerveiller devant le coucher de soleil puis le lever de soleil sur les montagnes ! La lumière, l'air : une synergie pour un moment très marquant pour moi émotionnellement. Avec la philosophie de Matthieu, on prend le temps de savourer chaque instant, on est connecté à l'instant présent et c'est beau ! On était 5 avec Matthieu. Dans ce petit groupe, bienveillance, entraide et respect se sont installés naturellement. Tout était simple ! L'organisation était à la pointe, de la qualité du duvet jusqu'à l'ingrédient surprise qui agrmente le plat. En fin d'après midi le lieu de bivouac est choisi avec minutie et nous permettait d'avoir chaque soir une vue incroyable ! Je retiens l'énergie positive du groupe qui donne de la force, l'émerveillement d'observer les animaux sauvages qui nous questionnent sur notre place parmi la faune et la flore, et ce 360° qui me donne l'envie de continuer le bivouac ! »

AEM VOYAGES

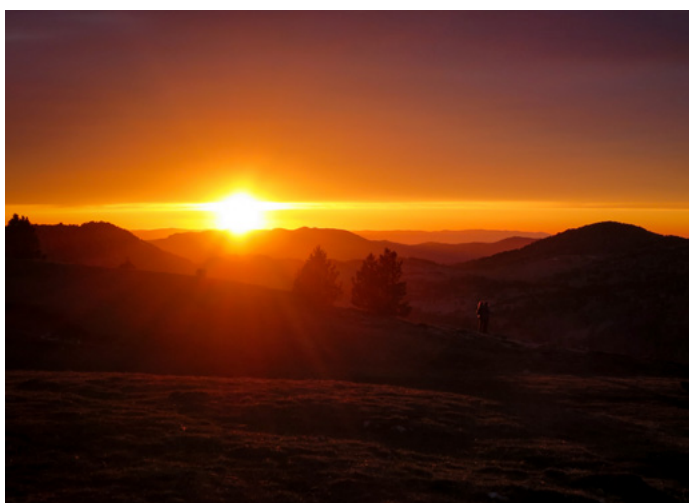
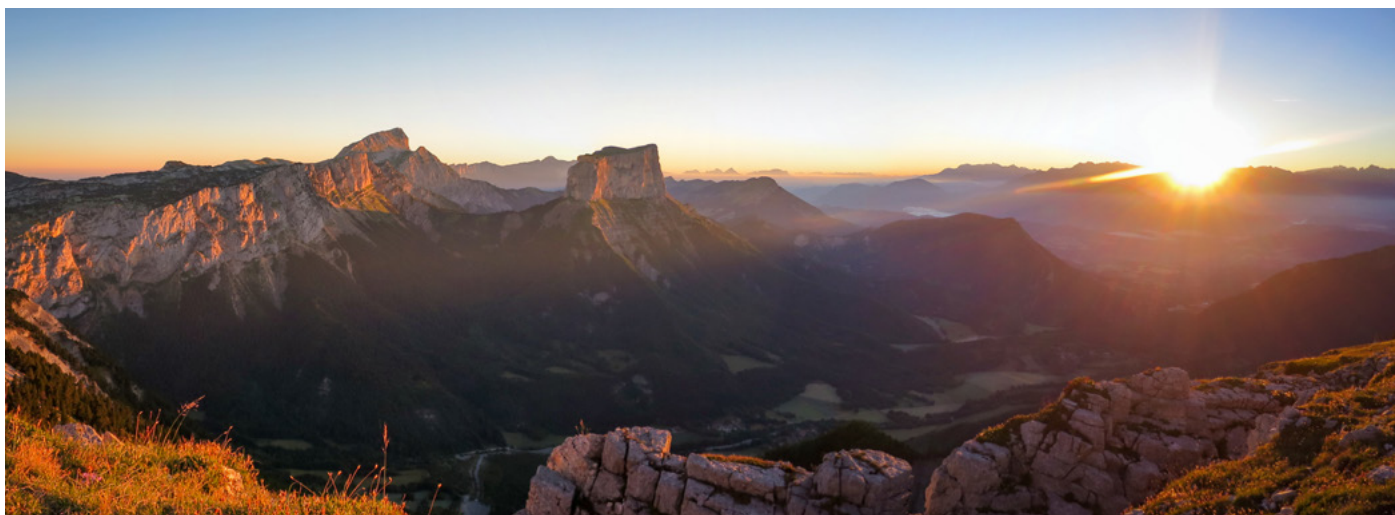
Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

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

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur son site : www.slow-rando.com



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