

# Trek au féminin en Vercors

## RANDO et SEXOLOGIE

Séjour en étoile

Du 7 au 10 Août 2024



On pourrait parfois se croire au Canada, parfois en Nouvelle-Zélande. Ce n'est pas pour rien que le Vercors fut une destination appréciée lors des premiers congés payés. Ce plateau offre un grand nombre d'étendues sauvages entre plaine et forêt.

Au printemps, les fleurs s'ouvrent avec les jours et les parterres prennent de la couleur. La faune, elle, retrouve la vie en sortant des bois. A Fond d'Urle, les chevaux sauvages font partie du paysage à partir de juin et cela donne de la vie à cet endroit authentique.

Les randonnées sur ce plateau vous mèneront tantôt dans les alpages aux senteurs printanières, tantôt dans les bois. Cette partie du Vercors ne demande qu'à être appréciée et à prendre le temps. Ainsi, nous aborderons au cours des journées différents sujets autour de la femme, sa sexualité, son rapport au corps, sa place au quotidien...

### Les + du voyage :

- Un itinéraire en étoile permettant de partir sac léger
- Des cercles de parole avec une sexologue-thérapeute
- Des randonnées aux paysages variés
- Une expérience entre femme
- Des séances stretching bien-être

## Caractéristiques techniques du trek

- Pays : France
- Date : du 7 au 10 août 2024
- Activité : Randonnée pédestre
- Terrain : Les parcours se situent sur un plateau, entre 1200 et 1700m d'altitude dans un environnement sauvage.
- Durée : 4 jours / 3 nuits
- Séjour : en étoile, les bagages restent au gîte
- Hébergement : gîte
- Repas : Séjour en pension complète (hors boissons). Pique-niques préparée par le refuge (tupperware nécessaire)
- Niveau requis : pratique régulière de l'activité avec 300 à 600 mètres de dénivelé positif par jour en moyenne (et/ou 7 à 12 km) incluant des passages en altitude. Bonne santé physique : Niveau 2/4, avec marche d'au moins 3heures, majoritairement sur les sentiers (passages possibles qui peuvent être hors sentier ou en terrain accidenté).
- Nombre de participantes : 12 personnes, départ garantie à partir de 9 inscrites
- Intervenantes : Une accompagnatrice en Montagne Diplômée d'État d'Alpinisme & une sexologue-thérapeute

## Infos pratiques

### Accès au point de départ :

RDV le mercredi 7 août 2024 à 9h00 à Fond d'Urle

Accès par Vassieux ou par St Jean en Royan

Pensez au covoiturage ! Voici quelques sites pour partager des trajets

blablacar.fr - <https://www.roulezmalin.com/> - <https://movici.auvergnerhonealpes.fr>

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](http://www.mtv.travel)

## Programme du séjour

### J1 : Grotte du Brudour

Une mise en jambe plutôt descendante au travers des arbres feuillus pour rejoindre la Grotte de Brudour. Une belle cavité où passe le ruisseau de Brudour.

Retour par les hauteurs dans les alpages.

*Temps de marche effective : 5h*

*Dénivelé : 570m D+/d-*

### J2 : Montagne d'Ambel

Journée en co-encadrement avec Myriam, sexologue et thérapeute où nous partirons sur les crêtes pour rejoindre le plateau d'Ambel. Un endroit merveilleux où l'on ressent l'envie de s'asseoir, d'admirer et de partager. Itinéraire avec plusieurs options pour s'adapter au rythme de chacune.

*Temps de marche effective : 5h30*    *Dénivelé : 620m D+/D-*

### J3 : Forêt de Derbounouse

Pour une cette troisième journée, nous profiterons des jolies clairières pour prendre le temps de discuter sur la femme. Les thèmes différents de la veille seront proposés par Myriam.

Nous atteindrons les pelouses de Derbounouse où l'herbe moelleuse a tant raconter. Ici, vous sera conter l'histoires de la résistance sur le plateau du Vercors.

*Temps de marche effective : 3h30*

*Dénivelé : 300m D+/d-*

### J4 : Plateau de fond d'Urle

Le meilleur pour la fin ! Une boucle sur ce magnifique plateau de Fond d'Urle où les parterres de fleurs nous émerveillerons. Un itinéraire où nous ne manquerons pas de belvédère pour admirer les formations géologiques et bien entendu les paysages ! Nous croiserons probablement en chemin les nombreux troupeaux de chevaux et de vaches.

Cette dernière journée plus tranquille nous permettra de prendre le temps de faire un bilan sur ce séjour partagé ensemble.

*Temps de marche effective : 3h*

*Dénivelé : 300m D+ /D-*



**Prix du trek : 525€ / personne**

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

**IMPORTANT** : Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).

#### Le prix comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement du séjour par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Les repas en pension complète du premier soir au dernier midi
- L'hébergement : nuitées en gîte et les taxes de séjour
- L'encadrement des cercles de parole par une professionnelle sexologue-thérapeute
- Un cadeau by Cimes-Ba

#### Le prix ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs etc....)
- Le transport Aller / Retour de votre domicile au point de RDV du séjour
- Les assurances
- Les frais de dossier d'AEM Voyage de 15€
- Tout ce qui n'est pas dans « le séjour comprend »

#### 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.

#### Encadrement du séjour :

##### **Bibiane Issenhuth**

Accompagnatrice en Montagne

+337 69 04 18 26

[www.cimes-ba.fr](http://www.cimes-ba.fr)

[contact@cimes-ba.fr](mailto:contact@cimes-ba.fr)

##### **Myriam Braiki**

Sexologue Thérapeute

+337 86 60 83 12

[www.myriambraiki.therapiesexo.fr](http://www.myriambraiki.therapiesexo.fr)



AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

## Matériel et équipement obligatoire :

### Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- Un pantalon et / ou un short de trek
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Chaussures de randonnée avec semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche télescopiques (légers)

### Votre sac à dos à bretelles larges (20/30 litres) :

- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper et / ou une doudoune.
- Une gourde 1,5L minimum
- Crème solaire + stick à lèvres
- Papier toilette et un briquet pour le brûler
- Des vivres (fruits secs/barres de céréales)
- Couverture de survie
- Petite trousse pharmacie (pansement pour ampoule, doliprane, smecta... + votre traitement si vous en avez un, ordonnance obligatoire si traitement en cours)

### Pensez également à amener :

- Un couteau de poche, une cuillère, un gobelet et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi (style Tupperware)
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance + pass sanitaire
- Chausson ou tongue pour le refuge
- Lampe frontale
- Cape de pluie
- Une trousse et une serviette de toilette
- Vêtement et sous-vêtements de rechange

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