

Du lundi 23
septembre au samedi
28 septembre 2024

Randonnée et Yoga

Entre Vercors et Dévoluy

Séjour en étoile de 6 Jours / 5 Nuits
5 journées de randonnée / 10 séances de yoga



Caroline Dudziak, accompagnatrice en montagne (D.E) et Emilie Chollet (diplômée yoga alliance (500h) en yoga vinyasa, hatha, yin) vous proposent de les rejoindre dans une nature préservée et sauvage entre Vercors et Dévoluy pour découvrir les bienfaits de l'alliance entre randonnée et yoga. Un séjour multiple pour se connecter à soi, à son corps et la nature mais aussi pour échanger et partager avec les autres. Ouvert aux débutants comme à ceux ayant déjà une pratique du yoga, ce stage vous propose 10 séances de yoga (dynamique et doux), méditation en salle et 5 journées complètes de randonnée pour découvrir les alentours.

POINTS FORTS

- ❖ L'hébergement en pension complète, en petite chambre de deux ou trois, dans un éco gîte confortable au milieu d'un environnement préservé, et proposant une nourriture bio et locale
- ❖ La fourniture du matériel de yoga
- ❖ La prise en charge de tous les transferts pour se rendre sur les lieux de randonnée
- ❖ La possibilité d'être accueilli en gare de Grenoble par nos soins
- ❖ Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 :

Rendez-vous à 15h 45 à la gare de Grenoble, sortie centre-ville (transfert en option sur réservation à l'inscription) ou directement au gîte de la Sauvagine (04.75.21.10.06) à 17h30 à Grimone 26 410 Glandage si vous venez en voiture.

Installation pour 5 nuits à l'écogîte de la Sauvagine tenu par Sandrine et Christophe. Nous commençons ce séjour par une première séance de pratique douce de yin yoga proposée par Emilie, votre professeure de yoga. Puis, autour d'un pot de bienvenue, nous ferons plus ample connaissance et Caroline, votre guide de randonnées vous fera une présentation de la semaine.

Repas compris : Repas du soir au gîte
Nuit à la sauvagine

JOUR 2 : Les sucettes de Borne-le refuge de la Tour (1341m)

Après une première pratique de yoga pour réveiller notre corps en douceur, nous partons en véhicule pour un court trajet (environ 15 min) jusqu'au petit village de Borne. Un chemin facile nous conduit au pied de curiosités géologiques : les Sucettes de Borne, citadelles de pierres vieille de 65 millions d'années. Nous montons ensuite jusqu'au refuge de la Tour (1341m) point culminant de notre balade. Au retour au gîte, nous nous retrouvons en en salle d'activité pour une pratique de yoga avant le repas du soir

420 m de dénivelé positif - 420 m de dénivelé négatif - 10 km - 3h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à la Sauvagine- Pique-nique de midi préparé par la Sauvagine et pris en pleine nature - Dîner à La Sauvagine
Nuit à la Sauvagine

JOUR 3 : Le vallon de Combeau et le pas de l'Essaure (1700 m) par la tête de Praorzel (1691m)

Notre rituel matinal est à présent installé : lever, réveil musculaire en salle par une pratique de yoga puis petit-déjeuner. Nous partons ce matin en direction du vallon de Combeau (environ 40 min de transfert), porte d'entrée sud de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. La journée de randonnée est consacrée à la découverte de ce magnifique vallon. Ici alpages et vie sauvage se côtoient depuis des siècles. Une première montée nous mène à un promontoire d'où la vue se dégage (la Tête de Praorzel 1691 m) puis nous cheminons sur une crête herbeuse facile pour rejoindre le pas de l'Essaure, magnifique belvédère sur l'impressionnant Mont Aiguille. Au retour nous empruntons une large piste pour redescendre le vallon et rejoindre notre point de

départ. De retour à l'hébergement, une nouvelle séance de yoga animée par Emilie nous permet d'intégrer en profondeur les bienfaits de cette journée au grand air.

460 m de dénivelé positif - 460 m de dénivelé négatif - 7 km - 4 heures 30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à La Sauvagine - Pique-nique de midi préparé par La Sauvagine- Dîner à la sauvagine

Nuit à La sauvagine

JOUR 4 : Le Rognon (1851m) et la crête de Côte belle

Notre corps est à présent pleinement entraîné à cette alternance journalière entre yoga et marche en montagne. Aujourd'hui nous reprenons la route en direction de Lus-la-Croix-Haute (environ 20 min de transfert) pour aller explorer une nouvelle vallée. Au départ du hameau des Sièzes (1214m) nos pas nous conduisent à travers un large vallon d'alpage. Puis nous prenons pied sur des crêtes herbeuses qui nous offrent des vues dégagées sur les montagnes alentour. C'est un régal pour les yeux de cheminer sur ces sentiers aériens mais ne présentant aucune difficulté technique. Nous atteignons ensuite l'épaule sud du Rognon, promontoire rocheux qui culmine à 1851m. Pour les plus aventureux, il sera possible d'atteindre la croix sommitale. De là, la vue impressionnante plonge en direction du Trièves. Puis nous rejoindrons la crête de Côte Belle et le Boutouret avant de rejoindre le hameau des Sièzes. De retour au gîte nous retrouvons avec plaisir notre tapis de yoga et nous nous laissons transporter par la voix d'Emilie pour un moment de pratique et de relaxation

680 m de dénivelé positif - 680 m de dénivelé négatif - 10,5 km - 5h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à la Sauvagine- Pique-nique de midi préparé par la Sauvagine et pris en pleine nature - Dîner à La Sauvagine

Nuit à la Sauvagine

JOUR 5 : Le Jocou (2051m)

Régénérés par notre pratique matinale de yoga, nous partons aujourd'hui pour un objectif de toute beauté: l'ascension du Jocou (2051m). Il s'agit du sommet qui domine notre gîte et le petit hameau de Grimone. Sa magnifique crête que nous parcourons constitue la frontière entre les départements de la Drôme et de l'Isère et marque également la séparation entre Vercors et Dévoluy. Une courte mais raide montée nous permet d'atteindre le col Pigeon (1835 m), de là nous rejoignons la crête herbeuse et une superbe vue sur la chaîne du Dévoluy s'offre alors à nous.. De retour à la Sauvagine, nous profitons de notre pratique de yoga de fin de journée et de notre dernière soirée au gîte

750 m de dénivelé positif - 750 m de dénivelé négatif - 10 km - 5h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à la Sauvagine - Pique-nique de midi préparé par la Sauvagine

JOUR 6 : Le Serre les Têtes (1710m)

Ce matin nous savourons notre dernière pratique de yoga de la semaine. Nous reprenons la direction du col de Grimone (1318 m) avec pour ambition de faire le tour du Serre les têtes, joli sommet qui culmine à 1710 m d'altitude. Après avoir franchi le col des Prêtres (1589 m), une courte grimpe hors sentier nous permet d'atteindre le sommet du Serre les Têtes et de profiter du panorama..Nous profitons d'un dernier pique-nique pris en commun avant de rejoindre Grimone où il est déjà l'heure de se dire au revoir. **Fin du séjour à Grimone à 16h15 ou à 17h30 en gare de Grenoble** (transfert sur réservation à l'inscription)

440 m de dénivelé positif - 440 m de dénivelé négatif - 8 km - 3h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à la Sauvagine- Pique-nique de midi préparé par la Sauvagine et pris en pleine nature - Dîner à La Sauvagine

Nuit à la Sauvagine

Ce programme peut être modifié à tout moment par les professionnels encadrants 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 au gîte de la Sauvagine à 17h30 (04 75 21 10 06) à Grimone, 34 rue Jocou, 26410 Glandage **ou** rendez-vous en gare de Grenoble, sortie centre-ville, à 15h45 (transfert sur réservation à l'inscription)

DISPERSION

Le Jour 6, fin du séjour à **Grimone à 16h 00 ou à 17h30 en gare de Grenoble** (transfert sur réservation à l'inscription)

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Caroline Dudziak (DE Accompagnatrice moyenne montagne)

Emilie Chollet (professeure de yoga et DE accompagnatrice en montagne stagiaire)

N° de téléphone (Caroline) : 06 29 50 88 17

N° de téléphone (Émilie) : 06 75 60 09 47

Adresse e-mail : carodudziak@gmail.com

emiliechollet@yahoo.fr

Adresse e-mail :

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile, niveau 2/4

Dénivelée moyenne : 575 m

Maximum: 750 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum: 10 km

Horaire moyen : 4h15

Maximum: 5h

Séjour facile, la pratique régulière d'une activité physique d'endurance une à deux fois par semaine avant votre séjour vous permettra d'arriver en forme et de profiter au maximum du programme.

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Le séjour en étoile permet de se reposer une journée au gîte si nécessaire

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 5 nuits au gîte de la Sauvagine (<http://www.gite-lasauvagine.fr/>)

Type de chambre pour le séjour : *hébergement en chambres doubles ou triples*

Services inclus ou non : le linge de lit est fourni, vous devez apporter votre propre linge de toilette

Repas : Tous les repas sont préparés par nos hôtes. Il s'agit d'une cuisine maison élaborée à partir de produits frais et locaux

TRANSFERTS INTERNES

Au cours du séjour nous effectuerons certains transferts sur les lieux de départ des randonnées dans un minibus de location. Si le nombre de participants dépasse 8 personnes, il est possible que des trajets soient effectués dans la voiture personnelle d'une encadrante. Nous pouvons éventuellement vous demander d'utiliser votre véhicule personnel, dans ce cas, il est évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile. Vous ne portez qu'un sac contenant vos affaires pour la journée et le repas de midi fourni chaque matin par notre hébergeur.

Dates: Séjour du lundi 23 septembre 2024 au samedi 28 septembre 2024

Prix : 830 euros par personne

En option, transfert aller-retour depuis la gare de Grenoble : 25€

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement des 5 randonnées par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état
- L'encadrement de 10 séances de yoga en salle (temps de pratique entre 45 min et 1h15) par une professeure de yoga diplômée
- L'hébergement en gîte, en chambre de 2 à 3 personnes (draps fournis)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 6
- Les transferts pour rejoindre les points de départ des randonnées
- Le prêt du matériel pour la pratique du yoga

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour
- Les boissons et les achats personnels
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- L'équipement individuel pour la randonnée
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Tapis de yoga, zafu, briques et plaids polaires (vous pouvez toutefois prévoir de venir avec votre propre tapis si vous le désirez)

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants (type gants de soie)
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie si vous ne possédez pas la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé pour le yoga).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Si vous êtes habitué à marcher avec des chaussures de randonnée à tige basse, vous pouvez les utiliser sur ce séjour. Pensez à « tester » auparavant les

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

- Des sous-vêtements.

Equipement :

- 1 sac à dos de 30/40 litres pour vos affaires de la journée en randonnée
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos ou un sursac.
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 sac ziploc pour ne pas le laisser dans la nature
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) pour les salades du midi + gobelet+couverts
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le yoga:

- 1 pantalon confortable ou legging
- 1 tee-shirt et/ou sweat-shirt confortable
- 1 grande serviette ou plaid pour protéger le tapis
- nous vous prêtons le matériel (tapis, zafu, briques, plaid polaire) mais si vous souhaitez venir avec votre propre tapis, coussin de méditation, c'est possible

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette
- Serviette de toilette
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- Frontale (facultatif).

. Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels et ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

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.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>