

5 JOURS D'ITINERANCE

# ITINERANCE ALCHIMIQUE

5 jours au cœur des montagnes du Beaufortain

Du 22 au 26 août 2023



SEJOUR ENCADRE PAR

HELENE DURAND, ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE ET PROFESSEURE DE YOGA

06 08 58 94 63 [WWW.SENTIERS-HELENE.COM](http://WWW.SENTIERS-HELENE.COM) - [CONTACT@SENTIERS-HELENE.COM](mailto:CONTACT@SENTIERS-HELENE.COM)

ET AMANDINE, COACH & CREATRICE D'IMMERSIONS POUR LES ENTREPRENEUSES

06 40 17 90 34 [WWW.VIADEACOACHING.FR](http://WWW.VIADEACOACHING.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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>



*Hélène, accompagnatrice en montagne et professeure de yoga, je t'accompagne sur les chemins de la reconnexion à ton essence profonde dans la joie et la simplicité*

*« Grâce à la randonnée, à la marche consciente, au yoga et à la relation avec la nature je t'invite à cheminer vers la paix intérieure ».*

*L'itinérance est pour moi, une aventure particulière qui me procure un grand sentiment de liberté et de renouveau. La temporalité, l'absence de distraction et l'immersion totale dans la nature amène une sincérité et une vision plus grandes.*



*Amandine, Coach & créatrice d'immersions en pleine nature, j'aide les entrepreneuses à se remettre en mouvement afin de se reconnecter à leur corps & leur intuition pour développer leur entreprise avec clarté.*

*Longtemps déconnectée de mon corps, c'est en apprenant à l'écouter et à suivre mon intuition que j'ai pu guérir de l'orthorexie (trouble du comportement alimentaire), partir vivre au Japon, réaliser des treks seule en pleine montagne ou encore choisir une voie professionnelle qui me fait vibrer.*

## DESCRIPTIF ET OBJECTIFS

**Une immersion 100% déconnexion pour ralentir, t'offrir de la clarté et préparer ta fin d'année avec sérénité.**

**Une itinérance de 5 jours en autonomie\* dans le massif du Beaufortain.**

Stress, anxiété, routine quotidienne, obligations, ... la rentrée arrive à grands pas ! Les vacances se terminent à peine que septembre défile à toute vitesse. Tu cours partout et tu fais du mieux que tu peux, comme tous les ans ...

Octobre, novembre et décembre s'enchaînent sur la même lignée ... La fin d'année passe en un éclair et tu as la sensation de n'avoir rien fait. Tu te sens épuisée physiquement & mentalement. Tu aimerais pouvoir te libérer de tout ce poids inutile.

**Et si cette année tu t'offrais une rentrée sous le signe de la légèreté mentale & physique ?**

C'est ce que nous te proposons de vivre grâce à Itinérance Alchimique. Tu es **immergée dans un espace unique et privilégié de déconnexion**. Grâce à cette pause, **tu te mets en mouvement physiquement et te recentres sur tes besoins pour t'offrir une rentrée sereine & énergique**.

\* En autonomie, ça veut dire que nous dormons sous tente en pleine nature, que nous préparons nos repas et que nous portons notre matériel et les aliments.

**NIVEAU DE DIFFICULTE : RANDONNEUR (NIVEAU 3 SUR 4)**

**PRIX DU SEJOUR A PARTIR DE 885€ / PERSONNE**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS MIN 4 ET MAX 8 PERSONNES**

### LES ACTIVITES DU SEJOUR

- **5 jours / 4 nuits en itinérance**

Une itinérance 100% nature mêlant trek & bivouac.

- **Des ateliers & expériences sensorielles**

Le trek est ponctué d'ateliers pour te libérer, t'apaiser et préparer ta rentrée avec sérénité.

- **Des pratiques de yoga et de méditation**

Des espaces doux te sont proposés chaque jour pour t'apaiser & t'ancrer.

- **Un trek accessible en pleine nature**

Guidé par la douce Hélène, expérimente un temps de déconnexion total.

Les ateliers proposés seront adaptés aux besoins de chacune des participantes communiquées en amont, et selon les besoins du moment. Le programme est co-créé ensemble afin d'offrir une expérience unique et personnalisée.

Parmi les ateliers qui peuvent être proposés :

- Des marches méditatives & en pleine conscience
- Des ateliers de coaching collectif & individuel
- Des temps d'écriture & d'introspection
- Des temps libre
- Des pratiques de yoga & de méditation
- Des cercles d'expression

## PROGRAMME DU SEJOUR :

### JOUR 1 :

RDV à 11h à Beaufort s/Doron : Cercle d'ouverture, présentation du séjour, préparation des sacs et répartition de la nourriture et du matériel.

Repas tiré du sac pris en commun.

Covoiturage jusqu'au hameau de la Gittaz.

Départ de la marche. Passage du curé et alpage de la Sauce.

Installation du bivouac et préparation du repas.

*MARCHE DE 3 KM - 350 M DE DENIVELE POSITIF - 1 HEURES 30 DE MARCHE*

*REPAS COMPRIS : DÎNER PRÉPARÉ ENSEMBLE SUR LE LIEU DU BIVOUAC*

*NUIT : BIVOUAC ALPAGE DE LA SAUCE (1985M D'ALTITUDE)*

---

**JOUR 2 :**

Rangement du bivouac et préparation des sacs.

Départ de la marche. Deux itinéraires sont possibles pour atteindre le col de la Sauce :

En direct ou pour la Crête des Gittes jusqu'à un replat au-dessus du col de la Sauce.

Installation du bivouac, mission eau (20 min de marche) et préparation du repas.

*MARCHE DE 3 KM - 350 M DE DENIVELE POSITIF - 1 HEURES 30 DE MARCHE*  
*OU MARCHE DE 6 KM - 600 M DE DENIVELE POSITIF - 3H DE MARCHE*  
*REPAS COMPRIS : PETIT DÉJEUNER - REPAS DE MIDI - DÎNER (REPAS PRÉPARÉS ENSEMBLE)*  
*NUIT : BIVOUAC AU-DESSUS DU COL DE LA SAUCE (2350M D'ALTITUDE)*

---

**JOUR 3**

Rangement du bivouac et préparation des sacs.

Départ de la marche.

Vieux chemin depuis le col de la Sauce jusqu'au Cormet de Roselend (ravitaillement possible Cormet de Roselend). Remontée de la combe de la Neuva.

Installation du bivouac, mission eau (torrent à coté, temps de filtrage) et préparation du repas.

*MARCHE DE 7 KM - 400 M DE DENIVELE NEGATIF - 200 M DE DENIVELE POSITIF - 3 HEURES DE MARCHE*  
*REPAS COMPRIS : PETIT DÉJEUNER - REPAS DE MIDI - DÎNER (REPAS PRÉPARÉS ENSEMBLE)*  
*NUIT : BIVOUAC COMBE DE LA NEUVA (2150M D'ALTITUDE)*

---

**JOUR 4**

Rangement du bivouac et préparation des sacs.

Départ de la marche.

Col du Grand fond, lac de Presset (ravitaillement en eau).

Installation du bivouac, mission eau (torrent à coté, temps de filtrage) et préparation du repas.

*MARCHE DE 8,5 KM - 550 M DE DENIVELE NEGATIF - 650 M DE DENIVELE POSITIF - 5 HEURES DE MARCHE*  
*REPAS COMPRIS : PETIT DÉJEUNER - REPAS DE MIDI - DÎNER (REPAS PRÉPARÉS ENSEMBLE)*  
*NUIT : BIVOUAC LAC D'AMOUR (2248 M D'ALTITUDE)*

## JOUR 5

Rangement du bivouac et préparation des sacs.

Départ de la marche pour le col du coin, plan de la marmotte, Lac des fées.

Arrivée au lac de Saint Guérin. Cercle de clôture.

16h : bus jusqu'à Beaufort (bus local gratuit).

Fin du séjour aux alentours de 18h à Beaufort s/Doron.

*MARCHE DE 8,5 KM – 800 M DE DENIVELE NEGATIF - 200 M DE DENIVELE POSITIF – 4 HEURES DE MARCHE*

*REPAS COMPRIS : PETIT DÉJEUNER - REPAS DE MIDI (REPAS PRÉPARÉS ENSEMBLE)*

*Ce programme peut être modifié à tout moment par les professionnelles 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, elles restent seul juge du programme.*

## ACCUEIL

Le Jour 1, RDV à 11h à Beaufort s/Doron.

## DISPERSION

Le Jour 5, fin du séjour aux alentours de 18h à Beaufort s/Doron.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

## HEBERGEMENT / RESTAURATION

Nuits en bivouac, matériel de bivouac fourni (tente, sac de couchage, tapis de sol, réchaud, tente camp de base).

Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5 (nous préparons les repas ensemble).

## LE LIEU, LE BEAUFORTAIN

Le Beaufortain ou pays du Beaufort est un magnifique massif de montagne s'étendant autour de la commune de Beaufort dans le département de la Savoie.

C'est un massif secret aux paysages variés.

C'est là où vit et travaille  
Hélène, et Amandine y a  
fait un trekking dont elle  
garde un souvenir  
merveilleux.

Alors, quand elles ont eu  
l'idée d'un trekking, le  
Beaufortain s'est  
imposé ! Car elles  
adoorent ce massif aux  
mille chalets, entre  
alpages, tarines, falaises,  
barrages, vues sur le  
Mont Blanc, chaque jour  
de marche est différent.

Nous croiserons aussi le  
célèbre tour du Mont  
Blanc, des sommets emblématiques du Beaufortain (notamment la Pierra Menta), des marmottes et peut-être  
quelques chamois, bouquetins ainsi que des lacs de montagnes (lac d'amour, lac de Presset) et de nombreux  
torrents de montagne.



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/>

## LISTE EQUIPEMENT ET MATERIEL

- Chaussures de randonnées montantes
- Sac à dos de 40 à 50 litres
- Des bâtons de marche
- Gourde ou bouteille 1,5 litre
- 1 T-shirt technique chaud manche longue pour le soir (type laine mérinos)
- 1 T-shirt manche courte ou longue pour la marche
- 1 Polaire
- 1 short et/ou pantalon de marche
- 1 legging chaud pour le soir
- 1 bonnet
- 1 paire de gant (type laine)
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- 2 culottes
- Veste de pluie
- 1 pantalon de pluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquettes
- Affaires de toilette (petite quantité)
- 1 serviette de toilette microfibres
- 1 drap « sac à viande » léger
- Du papier toilette
- Crème solaire
- 1 petite trousse de secours (pansements, doliprane, baume à lèvres)
- 1 lampe frontale
- 1 grand sac étanche pour mettre ses affaires dans le sac à dos

## PRIX

**Prix du séjour : 885 €**

## LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état et professeure de yoga certifiée,
- L'accompagnement lors des ateliers de coaching, développement personnel & cercle d'expression par Amandine, coach professionnelle certifiée, Maître-Praticienne en PNL certifiée et facilitatrice en cercles d'expression, ainsi que l'ensemble des bonus qui y sont liés,
- Le matériel de bivouac (tente, sac de couchage, tapis de sol, réchaud, tente camp de base),
- Les repas en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- Le covoiturage le Jour 1 de Beaufort s/Doron au hameau de la Gittaz,
- Le retour en bus du lac de Saint-Guérin jusqu'à Beaufort (gratuit).

## LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil du séjour (Beaufort s/ Doron),
- Le pique-nique de midi du Jour 1 (à prévoir par vos soins),
- 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,
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend ».

## NIVEAU DE DIFFICULTE

Randonneur (niveau 3 sur 4).

Randonnées de 2 à 6 heures par jour.

Nuit en bivouac, portage de 11 Kg environ.

Le yoga ne demande pas de niveau particulier, ni de souplesse particulière.

## FORMALITES 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.

## 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>

## VENIR A BEAUFORT

### **Voiture**

Depuis Albertville, prendre la direction de Beaufort sur Doron.

Vous pouvez aussi vous organiser en covoiturage avec les autres participant.e.s (nous informer de vos besoins, nous vous mettrons en lien avec les autres participantes).

### **Adresse exacte :**

10 chemin du Doron | 73270 BEAUFORT s/DORON

GPS : 45,71759N 6,57478<sup>E</sup>

[Voir sur google map](#)

### **Train**

La gare la plus proche est celle d'Albertville. A partir de là, possibilité de prendre la « navette nature » qui part de la gare routière (ligne 22) pour Beaufort. (Les horaires de l'été 2023 ne sont pas encore communiqués - [Voir ceux de 2022](#)).

### **Avion**

Les aéroports les plus proches sont Chambéry, Lyon et Genève.