

Rando voix lalala

Séjour en randonnée itinérante dans le Haut-Verdon avec exploration vocale - du 15 au 18 juillet 2024

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

Introduction

4 jours pour faire frétiler les jambes et vibrer les cordes vocales

Aux confins des Alpes-de-Haute-Provence, là où naît le torrent du Verdon, nous vous invitons à une immersion totale dans un lieu propice au ressourcement. Pendant 4 jours nous marcherons dans les montagnes sauvages et grandioses du Haut-Verdon, à la richesse biologique exceptionnelle et préservée.

La variété et la beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le silence des grands espaces traversés sauront vous combler.

Sur le chemin, nous profiterons de lieux inspirants, naturels ou construits par l'homme, pour y faire résonner nos voix. Ce qui nous guidera sera l'envie d'explorer, de se relier, de rire ensemble et de parcourir la montagne d'un pas tantôt lent, tantôt dynamique, dans un juste équilibre.

Vous apprécierez aussi le confort des 3 lieux d'hébergements, isolés en montagne et exclusivement réservés à notre groupe.

Points Forts :

- ***Une randonnée sur 4 jours accompagnée par une professionnelle de la randonnée et une professionnelle de l'expression vocale et du soin, ainsi que du sport adapté***
- ***Des hébergements chaleureux et confortables en pension complète, en pleine montagne, réservé pour nous seuls***
- ***Des expériences d'exploration corporelle et vocale inspirées par une chanteuse-musicothérapeute***
- ***Des panoramas magnifiques et des milieux naturels préservés, loin de la foule***



Cartographie : 3541 OT Annot et 3540 OT Barcelonnette

Accès :

- Par le train (Gare de Thorame, en provenance de Nice ou de Digne, <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/train-des-pignes/> - <https://www.cpzou.fr/telecharger-nos-horaires-et-plans/>)
- Par la route. A votre demande et en accord avec les autres personnes venant en voiture, nous enverrons les contacts de chacun en vue d'un covoiturage entre les participants.

PROGRAMME DU SEJOUR :

Jour 1 : Beauvezer (1160m) - Raterly (1700m)

RDV à 9h à Beauvezer, parking de la maison de pays (04)

11 km, 770 D+ et 260 D- / 4h30 de marche effective environ

Le voyage commence. Pour nous immerger dès le début dans notre séjour, nous commençons par une mise en condition corporelle. Puis nous enfilons notre sac à dos et c'est parti ! Nous montons en rive gauche du Verdon, en forêt. Sur le chemin, nous nous accordons une première exploration vocale. Après le pique-nique (tiré du sac) nous nous fauflons dans les ruelles du très beau village fortifié de Colmars, peut-être aurons-nous la chance de tester la résonance de son église...

Enfin, il est temps de monter en direction de Raterly où nous dînerons et passerons la nuit.

Pique-nique tiré du sac, le prévoir

Arrivée à l'hébergement vers 17 heures. Installation dans la yourte cosy de Raterly, dortoir collectif avec 12 lits superposés, électricité. Sanitaires à l'extérieur, tout confort. Ce site nous offre une vue imprenable sur le Val d'Allos et l'imposante Grande Séolane. Derrière, c'est l'Ubaye, une autre vallée merveilleuse !

19H30 : dîner au chalet de Raterly, atenant.

Jour 2 : Raterly (1700m) - La Fruchière (1700m)

10 km, 475 D+ et 460 D- / 4h de marche effective environ

Nous commençons la journée par un réveil du corps puis nous commencerons notre randonnée du jour. Une petite chapelle en forêt nous inspirera sans doute de réveiller notre voix. Nous cheminerons d'abord en forêt puis à découvert sur un vieux sentier muletier en balcon avec une très belle vue sur notre étape du lendemain, la remarquable vallée glaciaire de la Lance... En ce début juillet, la forêt sera bien fleurie, un régal !

Arrivée à l'hébergement vers 16h. Dîner préparé collectivement et nuit au Gîte forestier de La Fruchière. Cette ancienne bergerie rénovée, au milieu des pâturages et à proximité du torrent de la Lance, offre une terrasse au soleil avec vue sur les montagnes escarpées. Couchage en chambres de 4 personnes, lits individuels, 4 d'entre eux superposés. Sanitaires au rez-de-chaussée. Une seule prise électrique, seulement pour recharger une petite batterie, si besoin.

Jour 3 : La Fruchière (1700m) - Congerman (1850m)

17 km, 880 D+ et 710 D- / 7h de marche effective environ

Une grosse étape nous attend ce jour, mais le jeu en vaut la chandelle ! Après une bonne montée dans le mélezin, nous arrivons dans un paysage ouvert et vaste. Les mots qui viennent : grandiose et majestueux. Les formes du relief sont douces, soulignant les courbes d'un paysage tantôt lunaire tantôt de steppes. Nous découvrons les Lacs de Lignins, dans une vaste étendue d'altitude incroyable qu'on a coutûme d'appeler « la petite Mongolie »... C'est aussi un très vieil alpage, nous croiserons sans doute le berger et ses moutons.

Ce sera la jour où nous prendrons le plus de hauteur avec le passage d'un col à 2472m, appelé localement une « baisse », entre le Grand Coyer(2700m) et le sommet du Carton (2600m). De là, nous aurons une vue panoramique sur le Haut-Verdon. Dans ces lieux lumineux nous serons aussi amenés à faire corps vocalement avec le milieu, en discrétion et respect.

Arrivée à l'hébergement vers 17h. Dîner et nuit au Refuge de Congerman, isolé dans son écrin de mélèzes. Chambres de 3 ou 4 personnes, lits individuels, quelques uns sont superposés. Sanitaires au rez-de-chaussée. Electricité restreinte selon l'ensoleillement du jour. Très jolies lampes à pétrole et bougies romantiques si besoin !

Jour 4 : Congerman (1850m) - Beauvezer (1160m)

9 km, 250 m D+, 950 m D- / 3h30 de marche effective environ

Notre dernière étape nous invite à descendre dans les majestueuses Gorges de St Pierre. Mais avant de quitter notre refuge, nous prendrons le temps d'avoir une bonne pratique corporelle et de nous préparer à de nouvelles explorations vocales, que nous poursuivrons à la Chapelle Saint Pierre, au sortir des gorges.

Lors de cette dernière marche ensemble, nous prendrons bien soin de vous faire terminer ce voyage en douceur.

Arrivée au parking de départ pour 17h00.

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 Beauvezer sur le parking de la Maison de Pays à 09h00.

DISPERSION :

Le Jour 4, fin du séjour au même endroit du départ à 17h00.

ENCADREMENT DU SEJOUR :

Lucie Rancillac Accompagnatrice en Montagne DE

N° de téléphone : 07 82 85 31 76

Adresse mail : lucie.rancillac@laposte.net

Emilie Demond, intervenante pour la pratique corporelle et vocale, chanteuse-musicothérapeute et professeure d'activités physiques adaptées.

N° de téléphone : 06 70 53 74 84

Adresse mail : edlotushom@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTE :

Moyen +

Niveau de difficulté physique : 3/4

Niveau de difficulté technique : globalement 2/4, passages à 3/4

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : Avoir une pratique régulière de la marche, avoir déjà randonné en montagne. Être en capacité d'enchaîner 4 jours de marche sur terrain de montagne dont un jour avec 17km.

Avoir envie d'explorer sa voix.

HEBERGEMENT / RESTAURATION :

Hébergement collectifs avec sanitaires communs, dans l'ordre : yourte, gîte et refuge.

Attention, il y aura peu de fourniture électrique, assurée par des panneaux solaires et gardée en priorité pour le réfrigérateur, donc pas forcément possible de recharger des batteries de téléphones ou d'appareils photos tous les jours, la recharge du téléphone de l'accompagnatrice étant prioritaire, pour des raisons de sécurité évidentes. La couverture téléphonique n'est pas assurée partout, notamment aux hébergements du J2 et du J3 donc il est conseillé de garder le téléphone en mode avion afin que la batterie ne s'épuise pas inutilement. En journée, au passage de cols et point hauts on peut attraper du réseau téléphonique selon les opérateurs. Ceci facilitera notre déconnexion du quotidien et notre ressourcement.

L'eau sera à utiliser avec sobriété ; dans ce secteur des Alpes du Sud, l'alimentation en eau peut être réduite.

- Préciser le type de chambre réservé pour le séjour :

Yourte : dortoir

Gîte forestier et refuge : chambres de 3 et 4

Couettes, oreillers et alaise fournis : **prendre une taie d'oreiller et un sac à viande**

Pension complète, sauf pique-nique J1 : à prévoir par le client

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans les salles à manger des hébergements, préparés par les hébergeurs (J1 et J3) ou par un restaurateur ou par nos soins, collectivement, pour le gîte de la Fruchière (J2).

Transferts internes : aucun

Portage des bagages : aucune

PRIX DU SEJOUR : 460 € / PERSONNE

DATES DU SEJOUR :

Du 15 au 18 juillet 2024

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et l'intervention tout au long du séjour d'une chanteuse-musicothérapeute et professeure d'activités physiques adaptées
- L'hébergement en gîte/refuge/yourte, en chambre de 3 à 4 personnes ou dortoir de 12 pour la yourte (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4

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,
- Les boissons et achats personnels,
- Les assurances,
- **Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier**
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

Matériel fourni : aucun

EQUIPEMENT ET MATERIEL INDIVIDUEL A PREVOIR :

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Pique-nique du J1 + en-cas personnels
- Un sac à dos 40-45 L
- Une paire de chaussures de marche avec une bonne semelle (type Vibram) et tige montante pour une bonne tenue de la cheville, vous ayant déjà servi, si possible.
- Bâtons de marche
- Une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
- Une cape de pluie et/ou parapluie en fonction de la météo annoncée
- Une polaire/une petite doudoune
- paire de gants fins type polaire, bonnet, casquette
- Un pantalon confortable pour la marche, un short, un legging (pour la nuit/ rechange s'il pleut)
- 1 tee-shirt manches courtes + 1 tee-shirt manches longues
- Sous-vêtements et chaussettes de rechange, 1 exemplaire de chaque
- trousse de toilette minimaliste, avec un petit bout de savon pour la lessive. Ne prendre que les quantités nécessaires de savon, dentifrice et shampoing
- Une serviette de toilette légère et qui sèche rapidement type microfibre
- Mini trousse à pharmacie avec notamment pansements seconde peau (ampoules)
- Médicaments personnels si traitement + ordonnance obligatoire
- Lunettes de soleil, lampe frontale, crème solaire, stick à lèvres
- Couvertures, oreillers et alaises fournis : prendre une taie d'oreiller et un sac à viande
- Des chaussons sont à disposition dans les hébergements, pas besoin de prendre les vôtres
- Une boîte plastique hermétique pour le conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette + gourdes pour avoir 2 litres d'eau voire 2,5 L en fonction des températures
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne
- Papiers d'identité + argent et CB

Pour votre confort et votre sécurité, partez bien équipés.

Pensez que vous devrez porter toutes vos affaires, chargez-vous au minimum

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, sac à dos, chaussures, et pour vous aider à composer l'intérieur de votre sac, n'hésitez pas.

FORMALITES 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 en savoir plus :

Consultez les pages facebook de vos deux encadrantes :

Lucie Rancillac accompagnatrice en montagne

Emilie Demond

Si vous voulez profiter de votre venue dans ce coin magnifique et riche d'autres découvertes possibles pour faire perdurer votre séjour, nous vous conseillons quelques petites pépites, liste non exhaustive :

- le Mercantour est tout proche, avec, entre autres, le Lac d'Allos, le Col des Champs (avec poursuite possible dans la vallée du Var, du Cians, ...)
- bascule en Ubaye par le col d'Allos
- le parapente à St André-les-Alpes
- les activités en eau-vive et l'escalade dans les grandes Gorges du Verdon (et l'observation des vautours fauves, moines et percnoptères)
- La ville de Digne, et ses alentours, à la géologie exceptionnelle (géoparc mondial Unesco) et ponctués d'oeuvres d'art contemporain en plein air, dont celles d'Andy Goldsworthy, précurseur du land art