

Trek botanique et sensoriel en Néouvielle

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



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/>

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Cette itinérance au cœur du massif du Néouvielle et ses nombreux lacs, vous offrira une expérience immersive en pleine nature, au plus proche des plantes et de vous même. Vous apprendrez l'art de la cuisine sauvage et l'herboristerie traditionnelle. Les mouvements de gymnastique sensorielle permettront un accordage du corps à vos pensées, à vos émotions et au monde qui vous entoure !

POINTS FORTS

- ❖ 2 professionnels passionnés, une herboriste diplômée, un accompagnateur en montagne spécialiste de la région, pédagogue premier cycle en Art Martial Sensoriel.
- ❖ Des cueillettes et transformations en cours de séjour
- ❖ Des pratiques en Art Martial Sensoriel en pleine Nature
- ❖ Le choix du bivouac pour une immersion « complète »
- ❖ Les paysages riches et variés ponctués de nombreux lacs du Massif du Néouvielle

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 :

Rendez-vous au Parking de Tournaboup (route du Tourmalet) à 9h.

Montée douce et régulière dans la vallée d'Aygues Cluses, en cueillant les plantes sauvages comestibles nécessaires au repas du soir, grâce à la biodiversité des forêts et prairies d'altitudes. Bivouac au bord du lac à proximité du refuge.

Arrivée vers 17h. Installation du bivouac

+700m de dénivelée positive - 6.76km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi - Dîner en bivouac : Risotto à l'épiaire + Soupe sauvage

Nuit sous tente

JOUR 2 :

7h15 préparation douce à la journée avec mouvements de gymnastique sensorielle / 8h Petit déj. / 9h - 16h journée

Journée en étoile pour prendre le temps d'herboriser, faire du mouvement en Art Martial Sensoriel, méditer en pleine présence, et visiter en toute légèreté d'autres ambiances en direction du Lac de Port Bielh. Pique-nique sauvage au menu !

530 m de dénivelée positive - 530 m de dénivelée négative - 4 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner - Pique-nique de midi sauvage - Dîner au bivouac

Nuit sous tente

JOUR 3 :

Belle progression dans les pelouses d'altitudes, à travers les zones humides de Madamète jusqu'au Lac de Tracens en passant par le col du même nom. Fabrication d'un cosmétique naturel en chemin, avant d'installer notre dernier campement.

609 m de dénivelée positive - 565 m de dénivelée négative – 6.17 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner – Pique-nique de midi – Repas du soir

Nuit sous tente

JOUR 4 :

Journée dédiée à la visite de la vallée d'Ets Coubous et son lac Nère, puis retour jusqu'au parking de Tournaboup vers 17h.

Repas compris : Petit-déjeuner – Pique-nique de midi

180 m de dénivelée positive - 971m de dénivelée négative – 8067 km - 5 heures de marche effective

Fin du séjour au parking de Tournaboup vers 17h.

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 Tournaboup à 9h

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour à Tournaboup à 17h.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Braud Thomas, Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 07 48 11 47

Adresse e-mail : thomas.braud@yahoo.com

Camille Pluye

N° de téléphone : 06 49 82 92 64

Adresse e-mail : filleauxherbes@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Niveau de difficulté physique : 2/4

Ce séjour n'est pas un séjour sportif. L'objectif est de prendre le temps de profiter des lieux, d'herboriser, se reconnecter à son corps par la gymnastique sensorielle.

Nous avons pour cela privilégié des étapes courtes.

Pour autant, nous portons avec nous le matériel de bivouac (nécessaire pour le couchage et la nourriture) réparti entre les participants. Il est donc nécessaire d'avoir un minimum de condition physique, grâce à un entraînement régulier pour profiter pleinement de ce séjour.

Le bivouac n'est pas une chambre d'hôtel mais permet à l'inverse une belle expérience immersive dans la nature.

Nul besoin d'avoir pratiqué au préalable des arts martiaux, la botanique ou l'herboristerie. Débutants bienvenus.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 3 nuits sous tentes

Services inclus ou non : *Nous vous fournissons les tentes, matelas, le nécessaire pour la cuisine*

Repas : Trek en pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 4 avec au moins deux repas préparés à partir de nos cueillettes

TRANSFERTS INTERNES

Un covoiturage est organisable à partir de la gare de Lourdes, Argeles Gazost, Luz Saint Sauveur, Barèges en fonction de votre lieu d'arrivée et d'hébergement. A la charge des participants

DATES DU SÉJOUR

31 juillet au 3 août 2023

PRIX DU SÉJOUR

682€ / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, une herbaliste certifiée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.
- L'hébergement sous tente
- La pension complète du pique-nique 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,
- 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 ».

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/>

MATÉRIEL FOURNI

Tentes, matelas, nécessaire de cuisine, pot alu de 30ml pour la fabrication d'un baume avec lequel vous repartirez.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

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

- Couverts, assiette, tuperwear pour les piques-niques et les repas du soir, bol ou mug pour les petits déjeunés.
- Duvet
- Sac à dos 35 à 40 litres minimum pour un portage confortable de vos affaires
- Drap de sac
- Veste imperméable type gore tex
- Polaire
- 2 tee-shirt respirants
- Sous vêtements de rechange (1 paire)
- Maillot de bain
- Serviette synthétique à séchage rapide
- Un pantalon pour le soir
- De bonnes chaussures de montagne tige haute idéalement en gore tex
- Une gourde d'1.5l minimum
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire et lunettes de soleil
- Petite trousse de toilette (le minimum nécessaire)
- Petite pharmacie avec vos médicaments si traitement en cours - **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**
- Lampe frontale
- Bonnet pour le soir
- Des barres énergétiques ou fruits secs pour les pauses

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.

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

Nous serons ravis de partager ensemble une spécialité de votre région que vous souhaiteriez nous faire découvrir.

La vie en groupe en montagne demande parfois certaines capacités d'adaptation.

Emmenez dans vos bagages votre bonne humeur, nous nous occupons du reste !