

DATES DU SÉJOUR
21 au 25 octobre 2023

Rando et chant

En plein cœur des montagnes du Cantal

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



©alexandre guhery - photo non contractuelle

©stephanie leray - photo non contractuelle

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Alexandre vous propose un séjour (adultes) associant musique (en ensemble vocal) et randonnée dans les Monts du Cantal, écrin de verdure, de nature sauvage, entre Puys et vallées.

Des séances de chant-choral en salle s'alterneront avec des randonnées à la journée ou la ½ journée, ponctuées d'ateliers musicaux en pleine nature. Ces moments musicaux en montagne seront toujours réalisés dans le respect à la fois de la faune sauvage et des autres randonneurs. Associer la musique à la montagne, c'est un moyen original et insolite d'apporter du bien-être, une écoute de soi, des autres et de la montagne.

Côté musique, Alexandre vous propose une sélection de chants de musiques d'Europe de l'Est, allant des Balkans à la Russie. Aucun prérequis musical exigé, tous les chants s'apprendront par l'oralité et donc sans partition, dans une ambiance détendue et conviviale.

La musique ne s'arrêtera donc pas aux ateliers de la journée, et continuera de retentir dans l'Auberge des Milans lors des soirées musicales.

Côté montagne, Alexandre vous propose des randonnées de niveau intermédiaire (+600 de dénivelée positive maximum à la journée), nécessitant une bonne condition physique, pour partir à la découverte des estives, Puys et crêtes du Cantal.

Le Cantal, au plein cœur de l'automne, c'est des couleurs dorées et explosives de la forêt, les estives pâturées par les derniers troupeaux et une vie touristique calme et tranquille.

Les environs du Puy Mary regorgent de paysages époustouflants, très ouverts et à la fois très montagnards. Ici, la nature est préservée du tourisme de masse, loin des infrastructures et des pôles urbains.

Méconnus par beaucoup d'amoureux de la nature, le Cantal est le lieu idéal pour la randonnée pédestre, avec tous types d'itinéraires, alternant les dénivelés doux des plateaux et les sentiers escarpés des crêtes.

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 et Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

POINTS FORTS

- ❖ Musique et montagne dans un seul séjour, avec un seul intervenant
- ❖ Hébergement et restauration de qualité, avec des aubergistes accueillants
- ❖ Ambiance de groupe
- ❖ Les monts du Cantal, une destination nature et préservée

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à l'Auberge des Milans à partir de 13h (entre 13h et 14h30) le samedi 21 octobre 2023

13h - 14h30 : accueil et installation dans les hébergements

14h30 - 16h30 : atelier chant à l'auberge

17h - 19h : balade à la découverte des alentours de l'auberge (si les conditions météo le permettent).

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant à l'auberge)

200 m de dénivellée positive - 200 m de dénivellée négative - 6 km - 2h30 de marche effective

Repas compris : Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 2 :

9h30 - 11h30 : atelier chant à l'auberge

11h30 : départ en randonnée et pique-nique tiré du sac - Vers Le Puy Chavaroché et le Roc d'Hozières. Une randonnée à faible dénivellée offrant des panoramas grandioses sur la chaîne du Cantal.

17h30 : retour à l'auberge

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant à l'auberge)

300 m de dénivellée positive - 300 m de dénivellée négative - 8 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par «l'Auberge des Milans» - Petit-déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 3 :

9h30 : départ en randonnée à la journée depuis le Pas de Peyrol, col emblématique des Monts du Cantal, vers le Puy de la Tourte, puis descente par le bois de Lascourt, avant de retrouver le petit village de Le Claux.

12h30 : pique-nique tiré du sac et atelier chant dans une maison typique du Cantal, au coin du *cantou* (cheminée) !

15h : retour en randonnée vers le col de Serre puis petite navette en voiture pour revenir au Pas de Peyrol (3 kms)

17h30 : retour à l'Auberge

17h30 - 19h : temps libre - option bain nordique, avec vue imprenable sur la vallée de la Jordanne (supplément de 25€ par personne, à réserver sur place)

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant à l'auberge)



600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 12 km - 5h de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par «l'Auberge des Milans» - Petit-déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

JOUR 4 :

Randonnée à la journée, à la découverte du cirque de Mandailles et des sommets qui l'entourent !

9h30 : départ en randonnée - montée vers le col de Cabre et le Peyre-Arse

Pique-nique tiré du sac

Ateliers chants en cours de randonnée (*si les conditions météo le permettent*)

Retour à travers les estives de Rombière

17h30 : retour auberge

19h30 : repas

20h30 : soirée libre - option bain nordique (supplément de 25 € par personne, à réserver sur place)

600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 16 km - 6h00 de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par «l'Auberge des Milans» - Petit-déjeuner et Dîner à « l'Auberge des Milans »

Nuit à « l'Auberge des Milans »

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 et Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

JOUR 5 :

10h : Atelier chant à la grange des Méringes. Ambiances pastorale et montagnarde garanties dans cette grange d'altitude authentique, au coin du feu.

Repas traditionnel au feu de bois en extérieur (si les conditions météo le permettent)

13h30 : dernier atelier de chant à la grange et retour à l'auberge

16h : fin du séjour

200 m de dénivellée positive - 200 m de dénivellée négative - 5 km - 2h00 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « l'Auberge des Milans » - Pique-nique de midi préparé par «l'Auberge des Milans»

Fin du séjour à l'Auberge des Milans vers 16h.

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 « l'Auberge des Milans » à partir de 13h (entre 13h et 14h30).

DISPERSION

Le Jour 5, fin du séjour à « l'Auberge des Milans » vers 16h.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Alexandre GUHERY / L'Oreille du Lynx

N° de téléphone : 06.81.06.64.14

Adresse e-mail : oreilledulynx@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 13 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 2 sur 4 - Moyen

Itinéraires montagnards nécessitant une bonne condition physique et une pratique sportive régulière. Dénivelé maximum sur une journée de randonnée: + 600 m

Être capable de faire 15 kms de marche en plaine en 3 heures.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

L'Auberge des Milans

Marc et Stéphanie vous accueillent à l'Auberge des Milans à Saint-Cirgues-de-Jordanne sur la route du Puy Mary. Marc Leray, cuisinier depuis 25 ans accomode avec passion les produits de saison. Il propose une cuisine locale de montagne, des plats faits maison et de qualité.

L'auberge tel un refuge au pied des montagnes du Cantal est un lieu chaleureux et convivial au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.



Types d'hébergements : 2 gîtes - 1 cabane aménagée - 1 petit refuge - 1 van aménagé - 2 caravanes

2 gîtes comprenant chacun dans 2 chambres différentes :

- 1 lit double
- 2 lits simples



1 cabane aménagée avec un lit double

Petit nid au milieu du jardin de l'auberge des Milans !



Bloc sanitaire (2 douches avec lavabos / 1WC / 1 lavabo) en dehors du refuge (dans l'auberge, à proximité immédiate du refuge)

photos 7-8©auberge des Milans - photos non contractuelles

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 et Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Un petit refuge avec 2 dortoirs (RDC 3 couchages / étage 2 couchages)



Bloc sanitaire (2 douches avec lavabos / 1WC / 1 lavabo) en dehors du refuge (dans l'auberge, à proximité immédiate du refuge)

photos 7-8©auberge des Milans - photos non contractuelles

1 van aménagé confort (lit double - petite salle de bain - coin repas - chauffage)



Idéal pour un couple !

1 caravane avec un lit double 1 caravane avec un lit double + 1 lit simple

Van et caravanes :

Bloc sanitaire (2 douches avec lavabos / 1WC / 1 lavabo) en dehors du refuge (dans l'auberge, à proximité immédiate du refuge)

photos 7-8©auberge des Milans - photos non contractuelles

Plus d'infos sur l'Auberge des Milans sur le site www.puech-verny.com

TRANSFERTS INTERNES

Transport en mini-bus à partir de 12 participants + véhicule de l'accompagnateur et/ou de l'auberge des Milans vers/depuis les randonnées.

Covoiturage avec les véhicules des participants si le groupe est constitué de moins de 12 personnes.

Transferts possibles depuis/vers Aurillac en début et fin de séjour. Prévenir Alexandre Guhéry dès votre inscription.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages durant le séjour.

DATES DU SÉJOUR

21 au 25 octobre 2023

PRIX DU SÉJOUR

633 € / personne en gîte ou cabane

620€ / personne en van ou refuge

607 € / personne en caravane

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, qui est également professeur de musique diplômé d'État,
- L'hébergement en gîte en chambres doubles (ou individuelles selon les disponibilités), ou en petit dortoir de 5 personnes maximum dans le refuge (draps et linge de toilette non fournis dans les hébergements), ou en van aménagé, ou en caravane, ou en cabane aménagée,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- Les transferts aller/retour pour rejoindre les points de départ/arrivée de la randonnée en mini-bus (à partir de 12 participants),
- Le transfert éventuel depuis/vers Aurillac en début et fin de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les transferts aller/retour pour rejoindre les points de départ/arrivée de la randonnée en covoiturage avec les véhicules des participants (pour un groupe constitué de moins de 12 personnes),
- Le pique-nique de midi du Jour 1 (repas possible à l'Auberge des Milans en supplément et sur réservation).
- L'option « bain nordique » - supplément de 25 € / personne (à réserver sur place),
- L'éventuel supplément de 7€/jour/personne pour la location des draps et linge de toilette,
- Les boissons et les 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

Carnet de chant avec les paroles des morceaux.

Un clavier sur place pour l'accompagnement des chants en musique.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste équipement et matériel indispensable pour la pratique de la randonnée en montagne (hors trousseau personnel pour la vie quotidienne (vêtements, nécessaire de toilette...) :

Chaussures de randonnées à tige rigide, de préférence montantes (pas de baskets)

Sac à dos de randonnée d'une contenance d'au minimum 30 L

Vêtements adaptés à la randonnée « mi-saison » : pantalon et/ou short de sport, tee-shirt, chaussettes de randonnée, polaire, bonnet, gants, passe-montagne ou écharpe.

Vêtements de pluie : veste imperméable type goretex / cape de pluie

Chapeau ou casquette

Crème solaire
Gourde(s) 1.5 L minimum
Boîte plastique ou verre pour le pique-nique du midi
Couteau pliable - fourchette et petite cuillère
Serviette de toilette / savon / gel douche / shampoing
Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- 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

Rendez-vous sur www.oreilledulynx.fr pour plus d'informations sur le séjour et l'encadrant.