

DATES DU SÉJOUR
du 12 au 15 janvier 2024

PRIX DU SÉJOUR
406 € / personne

RANDO-YOGA EN DÉVOLUY

L'alliance du bien-être et de la randonnée

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Partez à la découverte d'un massif subalpin des Hautes Alpes, à cheval entre les Alpes du Sud et les Alpes du Nord : le Dévoluy. Dès le XI^{ème} siècle, son nom apparaît sous la forme Devologium dont le sens est « lieu à l'écart » ; Le ton est donné, ce massif « à l'écart » recèle de magnifiques endroits que je vous invite à découvrir.

Ce séjour alterne des séances de Yoga, une le matin pour réveiller son corps et une en fin de journée pour aider à la récupération après une randonnée en raquettes.

La bonne humeur et la convivialité seront les moteurs de cette aventure.

POINTS FORTS

- **BIEN-ÊTRE** : les bienfaits du Yoga au service de la randonnée
- **ACTIVITÉ PHYSIQUE** : De belles randonnées en raquette à la découverte du massif
- **CONFORT** : un hébergement de caractère dans une ancienne maison dévoluarde
- **RESTAURATION** : une cuisine faite entièrement maison qui met à l'honneur les produits locaux, soucieuse des circuits courts.
- **RESSOURCEMENT** : le yoga et la randonnée hivernale vous permettront de lâcher prise et vous reconnecter à la nature, loin des tracasseries quotidiennes.

**Le nombre de place étant limité, ne tardez pas à vous inscrire !
Inscriptions de préférence avant le 1^{er} décembre**

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

JOURNÉE TYPE DU SÉJOUR :

- Réveil vers 07h/07h30
- 08h/09h séance de yoga dans la salle d'activité du gîte
- entre 09h/10h petit-déjeuner en commun et préparation pour notre randonnée
- éventuellement déplacement en véhicule personnel au départ de la randonnée
- la randonnée en raquettes décrite sous chaque jour ci-dessous avec pique-nique tiré du

sac.

- retour et temps libre au gîte
 - 17h/18h séance de yoga
 - 19h repas pris en commun confectionné et servi par nos hôtes
- Les horaires pourront être adaptés aux circonstances

JOUR 1 : Vendredi 12 janvier 2024

Rendez-vous au gîte de l'Yvraie à La Cluse (05) à 11h30.

Déroulement de la journée :

11h30 Accueil au gîte par votre accompagnateur et nos hôtes.

Pique-nique fourni par vos soins pris en commun au gîte et présentation du séjour

Remise des raquettes et départ pour une petite randonnée depuis notre hébergement pour découvrir cet environnement et faire connaissance.

Au retour, remise des chambres par nos hôtes et installation de chacun

Une première séance de Yoga d'une heure vous sera proposée dans la salle d'activité du gîte, avant le repas.

La randonnée : en boucle

LE SERRE DU LIÈVRE

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
200 mètres	5 km	02h30

Au départ du gîte, nous monterons sur un petit plateau au-dessus du village, le Serre du Lièvre. De là un joli point de vue sur la vallée de la Béoux s'offrira à nous.

JOUR 2 : Samedi 13 janvier 2024

Déroulement de la journée :

Déplacement en véhicule personnel équipé pour la neige pour se rendre au départ de la randonnée à L'enclus, un hameau de DÉVOLUY (05) situé à 18km, temps de trajet 25 min environ. LE COVOITURAGE SERA ENCOURAGÉ afin de réduire notre bilan carbone.

La randonnée : en boucle

LE CHALET DU VALLON D'ANE

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
400 mètres	8 km	04h30

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/>

Au départ du téléphérique du Pic de Bure, je vous propose une boucle, partie en forêt, partie en alpage qui nous conduira au chalet du Vallon d'Ane. Cet itinéraire varié nous fera prendre de la hauteur et parcourir les contreforts du Pic de Bure (2709m).

Vers midi, pique-nique tiré du sac apporté par vos soins

Retour aux véhicules et sur notre gîte

JOUR 3 : Dimanche 14 janvier 2024

La randonnée : aller-retour

LE CHALET PASTORAL DE CHAZAL

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
400 mètres	9 km	04h30

Nous partirons à pied directement du gîte pour nous rendre en aller-retour au chalet pastoral de Chazal. Le vallon du Torrent de l'Abéou et son cirque de montagne offre un point de vue impressionnant sur le Roc de Garnesier et ses falaises abruptes.

Vers midi, pique-nique tiré du sac apporté par vos soins et retour sur notre gîte

JOUR 4 : Lundi 15 janvier 2024

Déroulement de la journée :

Après le petit déjeuner dans la salle commune, libération des chambres et préparation pour la randonnée du jour

Déplacement en véhicule personnel équipé pour la neige pour se rendre au départ de la randonnée au col du Festre situé à 4km, temps de trajet 5 min environ.

LE COVOITURAGE SERA ENCOURAGÉ afin de réduire notre bilan carbone.

La randonnée : en boucle

LA CABANE DE LA RAMA

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
200 mètres	6 km	03h30

Le col du Festre est un départ commun pour les skieurs de randonnée alpine, les skieurs de fond et les raquetteurs.

Nous cheminerons tantôt dans un milieu ouvert, tantôt à travers la forêt pour nous rendre dans un cirque bordé de falaises. Au beau milieu de cet environnement grandiose nous découvrirons la cabane de la Rama.

Vers midi, pique-nique tiré du sac apporté par vos soins et retour aux véhicules aux alentours de 14h30 par une boucle dans la grande plaine de Coutières.

Je récupérerai le matériel (raquettes et bâtons) et après un moment convivial, si vous le souhaitez, non compris dans la prestation, nous nous séparerons.

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, ou tout autre événement inattendu.

En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au gîte de l'Yvraie, 5 impasse du lavoir, La Cluse, 05250 LE DÉVOLUY à 11 Heures 30.

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour au col du Festre 05250 DÉVOLUY, vers 14h30

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Thierry BASSET, accompagnateur en montagne (D.E)

N° de téléphone : 06.83.50.93.08

Adresse e-mail : th.bass@wanadoo.fr

Patrick MICHALLAT, professeur de yoga diplômé d'enseignement par l'Institut Français de Yoga, membre de l'Association CDY, Cheminement Dans le Yoga

N° de téléphone : 06.71.75.50.97

Adresse mail : pmichallat@orange.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : INTERMÉDIAIRE

(pour info les niveaux de difficulté) DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE/CONFIRMÉ/EXPERT)

Condition physique : J'ai une condition physique correcte. Je pratique une activité sportive régulièrement (2 à 3 fois par mois). J'aime me dépasser sur des efforts pas trop longs et j'ai besoin de repos entre les activités

Dénivelés : 300m à 600m maximum / jour

Durée d'effort : 5h maximum / jour

Expérience nécessaire : Aucune

Portage : Sac à dos léger à la journée

Difficultés techniques : Itinéraires variés et vallonnés

Sous la réserve de la condition physique indiquée ci-dessus, les débutants en raquettes seront les bienvenus, ils pourront découvrir en toute sécurité cette discipline. La marche en raquette est à la portée de tout le monde, quelques indications au départ vous permettront rapidement d'être à l'aise.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

JE VOUS INVITE À CONSULTER LE SITE DU GITE POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

<https://gite-de-lyvraie.com/>

Type d'hébergement et catégorie : 3 nuits en gîte classé gîte de France

Gîte de l'Yvraie, 5 impasse du lavoir, La Cluse, 05250 DÉVOLUY

Type de chambre pour le séjour : chambre de 5/6 lits équipée d'une salle de bain et WC

Services inclus : Fourniture des draps

Service non inclus : linge de toilette et chaussons d'intérieur

Restauration : Le séjour est en demi-pension (petit déjeuner et repas du soir). Les repas sont confectionnés sur place par nos hôtes. La cuisine est simple et familiale. En cas de régime particulier, bien vouloir le signaler à l'inscription. Vous trouverez plus d'informations sur le site du gîte.

Pique-niques : Apportés par vos soins; un réfrigérateur est mis à votre disposition dans la salle commune.

Sur commande 2 jours à l'avance, possibilité de commander des pique-niques au gîte pour le prix de 12 € non compris dans le séjour

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts internes, de l'hébergement au départ des randonnées se fera en véhicule personnel. Soucieux de l'Environnement, LE COVOITURAGE SERA ENCOURAGÉ ENTRE LES PARTICIPANTS.

PORTAGE DES BAGAGES

Aucun portage de bagage ne sera utile lors du séjour.

Chaque jour, chacun aura à porter ses affaires personnelles, son pique-nique et sa boisson.

DATES DU SÉJOUR
Du 12 au 15 janvier 2024

PRIX DU SÉJOUR
406 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, et un professeur de yoga diplômé.
- L'hébergement en gîte, chambres de 5/6 personnes avec salle de bain et WC (draps fournis)
- La demi-pension du repas du soir le jour 1 au petit déjeuner le jour 4
- La fourniture des raquettes et bâtons de marche
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les déplacements internes du gîte au départ des randonnées
- Les pique-niques du séjour du jour 1 au jour 4, possibilité de les commander au gîte pour la somme de 12€
- 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 ».

MATÉRIEL FOURNI

Les raquettes à neige et les bâtons vous seront fournis.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Bonnet ou casquettes,
- Lunettes de soleil ou masque de ski,
- Buff ou écharpes
- 1ère couche : T-shirt technique adapté à la rando (respirant, pas de coton)
- 2ème couche pour la chaleur : polaire ou autre
- 3ème couche : coupe-vent, déperlant voire imperméable
- Pantalon déperlant-respirant adapté à la randonnée
- Gants ou moufles

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/>

- Chaussettes de ski montantes
- Chaussures de rando imperméables type goretex,

IMPORTANT : pas de chaussures souples de type bottes fourrées, possibilité de trouver en magasin de sport des sur-chaussures peu chères si vous n'avez pas de chaussures imperméables.

- Crème solaire et stick lèvres
- Sac à dos 30 litres (pour vos vêtements, pique-nique, eau)
- Gourdes ou bouteilles pour de l'eau (1,5 Litres par personne), éviter les poches à eau dont l'embout gèle très souvent, éventuellement Thermos
- Grignotage : pâtes de fruits, barres de céréales, fruits secs, etc selon vos goûts
- 1 grand sac poubelle ou morceau de bâche (pour s'asseoir et s'isoler de l'humidité)
- Papier toilette, mouchoirs en papier.
- 1 sifflet (localisation dans le brouillard)

FORMALITÉS 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>