

Rando voix lalala hiver

Séjour de randonnée raquettes dans la vallée de Névache avec exploration vocale - en étoile - du 7 au 10 mars 2024

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

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

Aux confins des Hautes-Alpes, dans la vallée préservée de Névache, nous vous invitons à une escapade dans un lieu propice au ressourcement et à l'émerveillement. Pendant 4 jours nous marcherons dans le piémont des montagnes enneigées du massif des Cerces, en raquettes, à un rythme tranquille.

La beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le calme hivernal des espaces traversés sauront vous combler.

Sur le chemin, nous profiterons de lieux inspirants pour y faire résonner nos voix, en conscience. Ce qui nous guidera sera l'envie d'explorer, de se relier à ce qui nous entoure, de partager une expérience et de parcourir la montagne d'un pas tranquille.

Vous apprécierez aussi le très bon niveau de confort de l'hébergement, le gîte La Découverte, dans le ravissant village de Névache, à 1600 m d'altitude, d'où nous partirons tous les jours pour randonner et où nous serons en pension complète, pour le plus grand bonheur de nos papilles. L'hiver, la route déneigée s'arrête à Névache, nous permettant de profiter du caractère sauvage de toute la vallée en amont du village.

Pour terminer agréablement le séjour nous vous proposons d'aller profiter des Grands Bains du Monétier. (facultatif)

Points Forts :

- **Un séjour en étoile sur 4 jours, accompagné par une professionnelle de la randonnée en montagne et une professionnelle de l'expression vocale et du soin, ainsi que du sport adapté**
- **Un hébergement chaleureux en pension complète, dans un gîte avec des chambres de 2 à 3 personnes, au centre du petit village pittoresque de Névache**
- **Des expériences d'exploration corporelle et vocale inspirées par une chanteuse-musicothérapeute**
- **Des paysages magnifiques et des milieux naturels préservés**

AEM VOYAGES

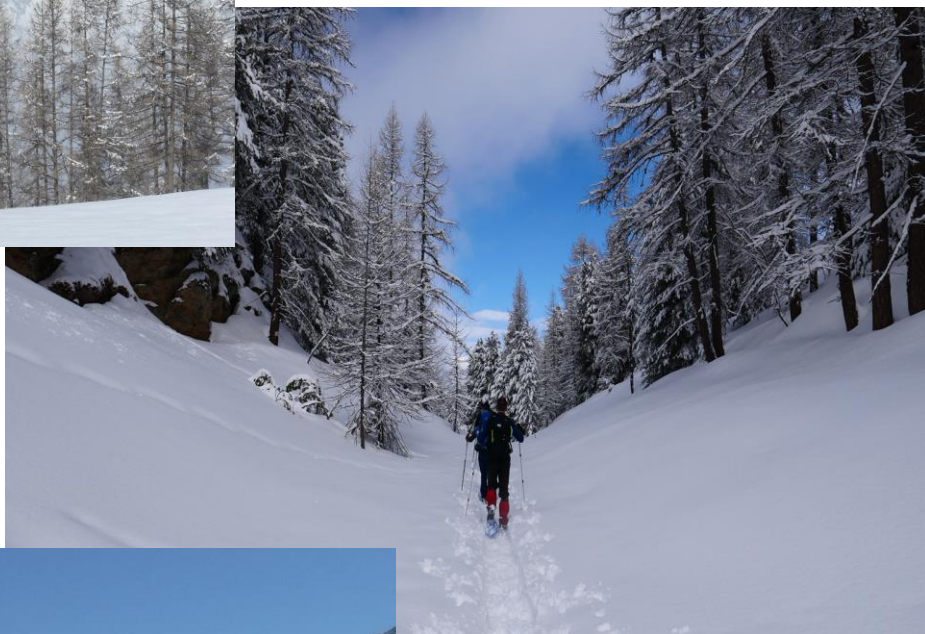
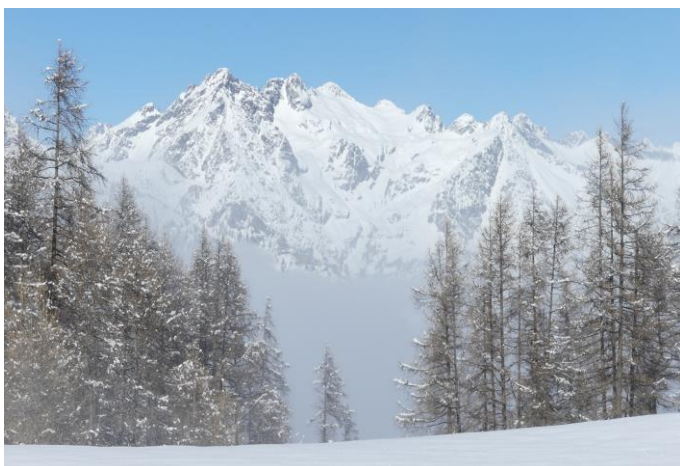
Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel



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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel



Cartographie : 3535 OT Névache Mont Thabor

Accès :

- Par le train ou bus SNCF jusqu'à la gare de Briançon puis avec une navette bus de la compagnie Altigo (horaires non encore communiqués, renseignements : <https://www.monaltigo.fr/> ou <https://www.claree-tourisme.fr/la-claree/sur-place/navettes-vallee-de-la-claree>)
- Par la route ; à 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 séjour :

Toutes les randonnées se font en boucle. Le départ de la première randonnée se situe un peu avant d'arriver au gîte. Pour les J2, J3 et J4 nous partirons à pied du gîte. La dernière randonnée du J4 est en demi-journée, ce qui nous permet de profiter d'une détente supplémentaire aux Bains du Monétier à 40 minutes de là, sur le retour.

Jour 1 : Petite boucle de bienvenue : mise en jambe et mise en voix

RDV à 14h à l'entrée de Névache

4 km, 160 D+ et D- / 2h de marche effective environ

Lalala dans la neige commence ! Au rythme lent des raquettes et dans le paradis des sons feutrés, nous nous mettons en jambes avec une petite boucle de bienvenue. Nous montons en rive gauche de la Clarée, à découvert puis en forêt. Nous ferons une première pratique corporelle et vocale pour commencer à nous immerger dans notre séjour.

Puis nous rejoindrons l'hébergement vers 17 heures. Installation dans le gîte La Découverte pour les trois prochaines nuits. Cosy et tout confort, ce gîte propose des

chambres de 2 ou 3 avec sanitaires communs à l'extérieur de la chambre. Il se situe en plein centre du ravissant village traditionnel de Névache.

Dîner au gîte

Jour 2 : Le refuge de Buffère

12 km, 640 D+ et D- / 6h de marche effective environ

Nous commençons la journée par un réveil corporel qui va nous préparer à notre ascension du jour. Ensuite nous chaussons les raquettes et cheminerons le long de la Clarée pendant une petite heure. Puis nous monterons franchement dans la forêt pour rejoindre plus haut en alpages (enneigés) le refuge de Buffère. Là, nous serons arrivés au point haut de notre randonnée, nous trouverons un lieu retiré pour une invitation à l'improvisation guidée, basée sur des exercices d'écoute. Nous pique-niquerons dans ce paradis blanc et pourrons même finir notre repas avec gourmandise au refuge.

Retour au gîte. Passage à la charmante église de Névache pour y faire résonner nos voix, en toute discrétion et respect, si le temps le permet. Sinon, nous irons le lendemain.

Temps libre

Dîner

Jour 3 : La haute-vallée de la Clarée

13 km, 300 D+ et D- / 6h de marche effective environ

Encore une belle randonnée journée nous attend ce jour. Après une montée douce en rive gauche puis en rive droite de la Clarée, l'ambiance devient de plus en plus sauvage. Nous profiterons de ce paysage féérique pour y faire des pratiques méditatives et d'écoute des sons. Nous trouverons aussi un lieu propice à une exploration vocale.

Retour par une piste en rive gauche.

Temps libre

Dîner

Jour 4 : Le Col de l'échelle

6 km, 190 m D+ et D- / 3h de marche effective environ

Notre dernière randonnée nous emmènera vers le Col de l'échelle, entre plaine et forêt de grands résineux. Là encore nous trouverons une acoustique particulière et feutrée, que nous serons invités à explorer.

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

Fin du séjour vers 13h. Possibilité d'aller passer l'après-midi aux Bains du Monétier.

Au long des 4 jours, des pratiques corporelles et vocales vous seront aussi proposées à l'intérieur du gîte, surtout s'il ne fait pas très chaud dehors. Chaque journée commence par une préparation corporelle avant de s'engager dans la randonnée.

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 un peu avant Névache, à 14h, à l'angle de la route de la vallée (D 994G) et de la D1T (qui en été monte au col de l'échelle)

lien google maps du lieu de rdv : <https://maps.app.goo.gl/5xN8MzFiZ642xuTd8>

Dispersion :

Le Jour 4, fin du séjour au gîte vers 13h

Encadrement du séjour :

Lucie Rancillac Accompagnatrice en Montagne DE

N° de téléphone : 07 82 85 31 76

Adresse mail : lucie.rancillac@laposte.net

Eilie 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 : 7 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen

Niveau de difficulté physique : 2/4

Niveau de difficulté technique : 2/4

Aptitudes des participants requises pour ce séjour :

Avoir une pratique régulière de la randonnée.

Avoir envie d'explorer sa voix !

Hébergement / Restauration :

Hébergement au Gîte La Découverte à Névache, <https://www.la-decouverte.com/>
à 1600 m d'altitude,

- Chambres de 2 à 3 personnes avec salles de bain partagées
- Draps fournis, prendre son linge de toilette
- Pension complète

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans la salle à manger de l'hébergement, préparés par les hébergeurs, selon le principe de la table d'hôtes. L'hébergeur fournira aussi le pique-nique.

Il est possible de demander un régime particulier, avec un supplément de 3 euros par jour (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan)

Transferts internes :

aucun

Portage des bagages :

aucun

Prix du séjour :

580 € / personne

Dates du séjour :

Du 7 au 10 mars 2023

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 en chambres de 2 à 3 personnes avec fourniture des draps (prévoir son linge de toilette)
- 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,
- 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 :

Raquettes (prendre ses bâtons)

Equipement et matériel individuel à prévoir :

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

- En-cas personnels
- Un sac à dos 30 L
- Une paire de chaussures de marche montantes, chaudes et imperméables
- Chaussettes chaudes de randonnée hivernale
- Bâtons de marche avec rondelles à neige
- Une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
- Une polaire et une doudoune
- des gants (une paire de fins, une paire de gros type ski), un bonnet, un tour de cou
- des guêtres

- Un pantalon de randonnée hivernale ou un pantalon de randonnée estivale + un legging en-dessous
- Tee-shirt à manche longue technique (type mérinos) + tee-shirt à manche courte (selon la température)
- Votre linge de toilette
- Mini trousse à pharmacie avec notamment pansements seconde peau (ampoules)
- Médicaments personnels si traitement + ordonnance obligatoire si traitement en cours
- Lunettes de soleil et/ou masque, crème solaire, stick à lèvres
- lampe frontale
- Des chaussons
- Une boîte plastique hermétique pour le conditionnement des pique niques, couteau, cuillère et fourchette + un gobelet
- gourdes pour avoir 1,5 litres d'eau + thermos éventuellement
- 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.

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, sac à dos, chaussures.....

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.

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