

# Rando voix Lalala-Luberon automnal

**Week-end de randonnée dans le Luberon  
avec exploration vocale - 12 et 13 octobre**

**Séjour de 2 Jours / 1 Nuit**

## **Introduction**

***Une immersion dans un vallon enchanteur et aux couleurs chatoyantes pour faire frétiler les jambes et vibrer les cordes vocales***

*Nous vous invitons à une escapade automnale dans la magie du vallon de l'Aiguebrun. Pendant 2 jours nous marcherons hors du temps dans ce lieu exceptionnel en Provence, de par sa biodiversité et son caractère luxuriant, unique en Luberon.*

*Imaginez tantôt les grands arbres au feuillage automnal, les fougères et le bruit de l'eau qui coule, tantôt les chemins rocailleux, les hautes falaises et la végétation de lumière.*

*Les hommes ont de tous temps habité ce vallon et ses hauteurs car on y trouve de l'eau, ressource vitale vénérée, et des abris naturels dans les roches. Nous suivrons avec émotion ces traces du passé.*

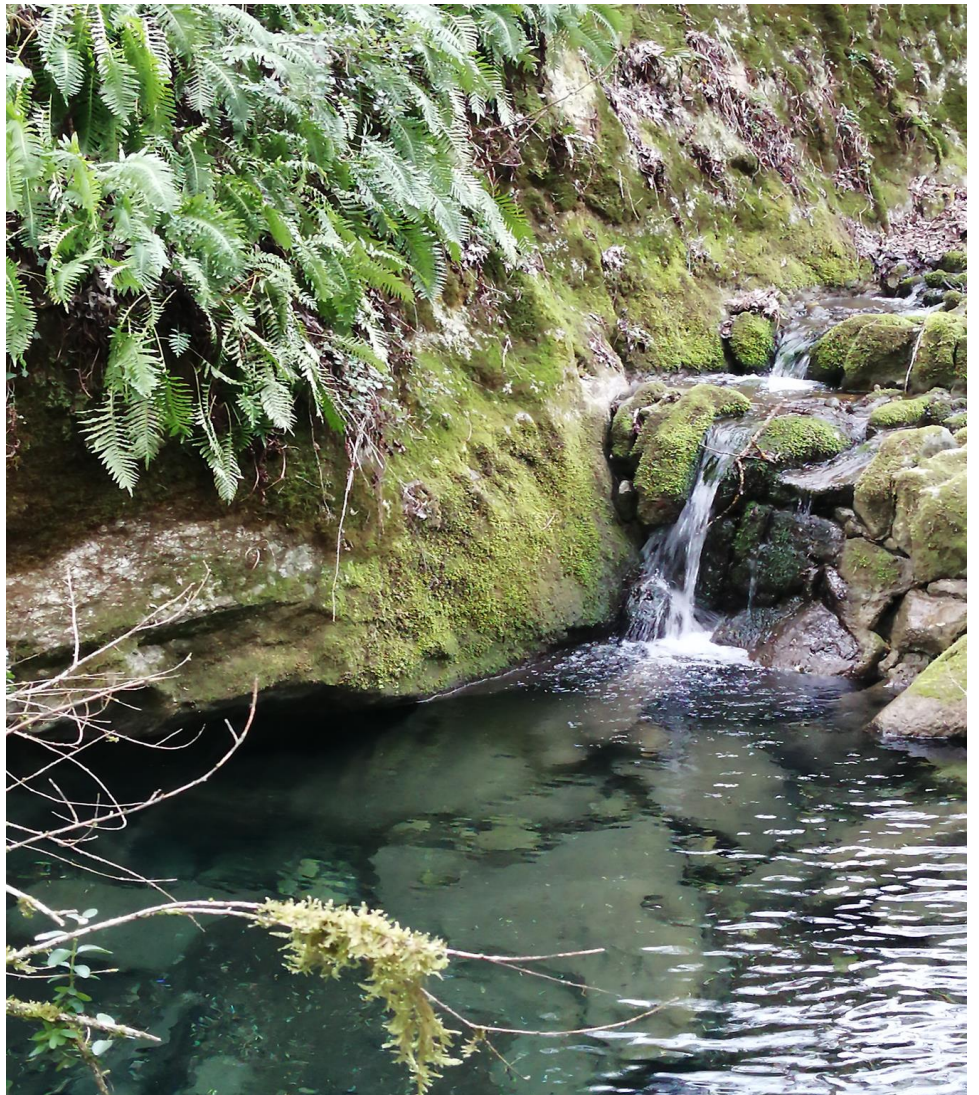
*Sur le chemin, nous profiterons de lieux inspirants pour y faire résonner nos voix, en conscience. Ce qui nous guidera sera l'envie d'explorer, de se relier à ce qui nous entoure et de partager une expérience.*

*Vous apprécierez aussi l'accueil attentionné de nos hébergeurs, à l'Auberge des Seguins, sise dans cet écrin où le rocher se mélange au végétal, à quelques kilomètres d'Apt. Nous y dormirons le samedi soir et y serons en pension complète.*

## **Points Forts :**

- ***Un week-end rando-voix 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 3 personnes en lits simples, en pleine nature***
- ***Des expériences d'exploration corporelle et vocale inspirées par une chanteuse-musicothérapeute***
- ***Des paysages magnifiques et des milieux naturels préservés***

*Ce séjour-stage accueille aussi bien les personnes à l'aise avec leur voix que celles timides à vocaliser. Rien ne sera forcé, tout sera juste, adapté, accompagné et accueilli.*



**Accès :**

- Accès routier par Apt en venant du nord et de l'est, par Cavaillon en venant de l'ouest, par la Combe de Lourmarin en venant du sud (Aix-en-Provence, Marseille) et de l'est. 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.
- Possibilité d'arriver en bus ZOU à Apt puis de prendre un taxi jusqu'à l'Auberge des Seguins (nous contacter)

**PROGRAMME DU SEJOUR :**

Les 2 randonnées se font en boucle à partir du gîte, l'Auberge des Seguins.

**Jour 1 : La chapelle Sainte-Marie**

**RDV à 9h30 à l'Auberge des Seguins, commune de Buoux**

8 km, 300 D+ et D- / 3h30 de marche effective environ

Pour cette première journée dans le vallon de l'Aiguebrun, nous explorerons la rive droite, monterons par un petit sentier secret et un peu escarpé où nous prendrons le temps nécessaire à une marche en confort et en confiance. Notre chemin nous conduira au travers du charmant village de Buoux, puis jusqu'à la petite chapelle forestière Sainte-Marie, lieu inspirant par excellence, où nous pourrons faire résonner nos voix. Nous prendrons le pique-nique dans ces environs puis repartirons en direction de notre gîte en empruntant de très vieux itinéraires, des calades mulésiennes, qui ont accueilli nombre de sabots et de pas d'hommes et de femmes.

Le panorama en haut de falaises est époustouflant.

Au long de la journée nous aurons des pratiques corporelles et vocales pour nous immerger complètement dans notre séjour.

Nous rejoindrons l'hébergement vers 17 heures, en pleine nature, pour une soirée et une nuit au calme des vieilles pierres de l'Auberge des Seguins.

**Jour 2 : Le charmant village de Sivergues**

9 km, 250 D+ et D- / 4h de marche effective environ

Nous commençons la journée par un réveil corporel qui va préparer notre corps aux explorations du jour. Les sentiers que nous arpenterons seront tantôt forestiers et humides (terre meuble et racines) tantôt rocailleux, comme presque partout en Provence !

Nous commençons par longer l'Aiguebrun vers l'amont puis nous passerons en rive gauche pour monter jusqu'au tout petit village de Sivergues. Là encore nous sentirons, observerons et profiterons des traces laissées par nos ancêtres : un travail de la pierre utilisée à toutes les sauces, si on peut parler ainsi !

Les lieux inspirants pour les voix ne manqueront pas, qu'ils soient abrités et confidentiels ou bien ouverts et dégagés.

Nous terminerons la randonnée vers 16H30, à l'Auberge des Seguins.

*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 Seguins, sur la commune de Buoux, à 9h30  
lien google maps du lieu de rdv : <https://maps.app.goo.gl/BsKAszrZSG4zSrPv6>

#### **DISPERSION :**

Le Jour 2, fin du séjour à l'Auberge des Seguins vers 16h30

#### **ENCADREMENT DU SEJOUR :**

Lucie Rancillac Accompagnatrice en Montagne DE  
N° de téléphone : 07 82 85 31 76  
Adresse mail : [lucie.rancillac@laposte.net](mailto: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](mailto: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 : 2/4  
Niveau de difficulté technique : 2/4

Aptitudes des participants requises pour ce séjour :  
Avoir une pratique régulière de la marche.  
Avoir envie d'explorer sa voix.

#### **HEBERGEMENT / RESTAURATION :**

hébergement à l'Auberge des Seguins, sur la commune de Buoux,  
<https://www.aubergedesseguins.com/>.

chambres de 3 personnes.  
Draps et linge de toilette fournis  
Pension complète

Le dîners et le petit déjeuner seront pris dans la salle à manger de l'hébergement, préparés par les hébergeurs. L'hébergeur fournira aussi le pique-nique.  
Il est possible de demander des repas végétariens en prévenant à l'avance. Merci de le préciser lors de votre inscription.

**TRANSFERTS INTERNES :**

aucun

**PORTAGE DES BAGAGES :**

aucun

**PRIX DU SEJOUR :**

255 € / personne

**Dates du séjour :**

12 AU 13 octobre 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 en chambres de 3 personnes avec fourniture des draps et du linge de toilette
- La pension complète du diner du jour 1 au pique-nique du jour 2

**LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- le pique-nique du J1
- Les boissons et achats personnels,
- Les assurances obligatoires
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

**EQUIPEMENT ET MATERIEL INDIVIDUEL A PREVOIR :**

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

- Le pique-nique du J1
- En-cas personnels
- Un sac à dos 25 L minimum
- Une paire de chaussures de marche
- Une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
- Une polaire/une doudoune en fonction des températures, et si on veut faire une petite marche après le diner
- un pantalon de randonnée + tee-shirt respirants
- Lunettes de soleil et chapeau/casquette - bonnet et tour de cou en fonction de la température
- Mini trousse à pharmacie avec notamment pansements seconde peau (ampoules)
- Médicaments personnels si traitement + ordonnance obligatoire
- lampe frontale
- Des chaussons

- Une boîte plastique hermétique pour le conditionnement du pique-nique, couteau, cuillère et fourchette + un gobelet
- gourdes pour avoir 1 litre 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, soyez bien équipés.

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

### **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**