

DATES DU SÉJOUR
du 31-05 au 03-06 2024

PRIX DU SÉJOUR
373 € / personne

RANDO-YOGA EN DÉVOLUY

L'alliance du bien-être et de la randonnée

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



DESSCRIPTIF 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 immersion dans la nature.

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 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 vous permettront de lâcher prise et vous reconnecter à la nature, loin des tracas quotidiens.

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOURNÉE TYPE DU SÉJOUR :

- Réveil vers 07h
- 07h30/08h30 séance de yoga dans la salle d'activité du gîte
- entre 09h/09h30 petit-déjeuner en commun et préparation pour notre randonnée
- éventuellement déplacement en véhicule personnel au départ de la randonnée
- la randonnée 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 sont donnés à titre indicatif et pourront être adaptés aux circonstances et à l'organisation du service.

JOUR 1 : Vendredi 31 mai 2024

RENDEZ-VOUS au gîte de l'Yvraie à LA CLUSES (05) à 11h30

Déroulement de la journée :

11h30 Accueil au gîte par votre accompagnateur, votre professeur de yoga et nos hôtes.

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

Déplacement en véhicule personnel pour nous rendre au col du Festre à 4km de notre hébergement et point de départ de la randonnée.

LE COVOITURAGE SERA ENCOURAGÉ afin de réduire notre bilan carbone.

Cette première sortie nous permettra de découvrir l'environnement et de 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 COL DE DARNE ET LE VALLON DES AIGUILLES

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
500 mètres	8 km	04h45

La montée au col de Darne se fera à travers les pâturages. Elle nous permettra de vite prendre de la hauteur pour avoir une vue d'ensemble du massif. L'autre versant nous offre une vue imprenable sur le vallon des aiguilles. Le retour se fera par un autre itinéraire.

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/>

JOUR 2 : Samedi 01^{er} Juin 2024

La randonnée : en boucle

TOUR DE LA CRÊTE DE L'ÂNE

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
630 mètres	9 km	05H30

Nous nous déplacerons en véhicule personnel jusqu'au hameau de L'Enclus, distant de 18km.

Nous partirons du départ du téléphérique du Pic de Bure. Au départ en forêt, l'itinéraire prendra de l'altitude pour gagner l'alpage du vallon d'Âne. Nous nous approcherons de l'impressionnant pilier Sud du Pic de Bure avant de revenir par le vallon Froid.

Le repas sera tiré du sac, apporté par vos soins ou commandé au gîte. (voir plus bas)

JOUR 3 : Dimanche 02 juin 2024

La randonnée : en boucle

LE CHALET BEAUDINARD

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
560 mètres	11 km	06H00

Nous nous déplacerons en véhicule jusqu'au hameau du Mas à ST DISDIER EN DÉVOLUY, distant de 15km.

Belle randonnée à travers les alpages qui nous conduira à un point de vue remarquable. Nous passerons par une curiosité naturelle très visitée en Dévoluy. Le retour se fera à travers des alpages variés jusqu'au hameau de Villard Joli.

Le repas sera tiré du sac, apporté par vos soins ou commandé au gîte. (voir plus bas)

JOUR 4 : lundi 03 juin 2024

Déroulement de la journée :

Après notre dernière séance de yoga et le petit déjeuner, nous libérerons les chambres et partirons pour la randonnée du jour.

La randonnée : en boucle

LE TOUR DE LA REMONDIÈRE

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
400 mètres	10 km	05H20

Nous partirons directement à pied de notre hébergement.

Pour partie en forêt pour partie en alpage, nous ferons le tour d'un petit sommet au-dessus de La Cluse, la Remondière. Nous franchirons plusieurs cols avant de revenir à notre point de départ, nous offrant à cette occasion une vision différente du sommet.

Le repas sera tiré du sac, apporté par vos soins ou commandé au gîte. (voir plus bas)

Le séjour prendra fin au retour vers 14/15h.

Si vous le souhaitez, nous partagerons un dernier moment de convivialité autour d'une boisson et 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 11h30.

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour au gîte de l'Yvraie entre 14 et 15 heures.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Thierry BASSET, accompagnateur en montagne (D.E)

N° de téléphone : 06.83.50.93.08

adresse mail : th.bass@wanadoo.fr

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/>

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 : **08 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 minimum). J'aime me dépasser sur des efforts pas trop longs et j'ai besoin de repos entre les activités

Dénivelés : 400m à 600m maximum / jour

Durée d'effort : 6h maximum / jour

Expérience nécessaire : Aucune

Portage : Sac à dos léger à la journée

Difficultés techniques : Itinéraires sur terrain varié et vallonnés, parfois caillouteux.

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 ou sur commande 2 jours à l'avance au gîte pour le prix de 12 € non compris dans le séjour.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts internes, de l'hébergement au départ des randonnées, n'est pas pris en charge, il 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 dans son sac à dos, ses affaires personnelles, son pique-nique et sa boisson.

DATES DU SÉJOUR
du 31-05 au 03-06 2024

PRIX DU SÉJOUR
373 € / 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 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

Aucun matériel spécifique n'est demandé.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- De quoi vous protéger du soleil ou de la pluie (casquettes ou autre)

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/>

- Lunettes de soleil,
- Buff ou écharpes
- 1ère couche : T-shirt technique adapté à la rando (respirant, éviter le coton)
- 2ème couche pour la chaleur : polaire ou autre
- 3ème couche : coupe-vent, déperlant voire imperméable
- sous vêtements de sport confortables
- Pantalon ou short adapté à la randonnée (léger et souple)
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de rando hautes ou basses selon vos habitudes

Éviter les baskets, ou chaussures à semelles lisses, peu adaptées aux chemins caillouteux du Dévoluy

- Crème solaire et stick lèvres
- Sac à dos 20/30 litres (pour vos vêtements, pique-nique, eau)
- gourdes ou poche à eau, 2L minimum.
- Bâtons de marche (très recommandé)

- Grignotage : pâtes de fruits, barres de céréales, fruits secs, etc selon vos goûts
- Papier toilette, mouchoirs en papier.
- Une lampe frontale (pour peut-être une surprise en cours de séjour)
- maillot de bain et serviette
- linge de toilette et chaussons d'intérieur pour le gîte

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, 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'annulation 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>

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/>