

# Rando voix lalala

**Séjour en randonnée itinérante dans les Monges  
avec exploration vocale - du 26 au 29 juillet 2024**

**Séjour de 4 Jours / 3 Nuits**

## Introduction

### **4 jours pour faire frétiller les jambes et vibrer les cordes vocales**

*Nous vous invitons à une immersion totale dans un lieu propice au ressourcement : le massif des Monges, situé dans les Alpes-de-Haute-Provence, entre Sisteron et Digne-les-bains. Pendant 4 jours nous randonnerons sur des versants forestiers et en crêtes. Ce massif sauvage et préservé abrite des richesses biologiques et géologiques exceptionnelles.*

*Grâce à l'altitude et aux forêts nous trouverons une fraîcheur bienvenue en cette fin d'été.*

*Sur le chemin, nous profiterons des lieux inspirants pour y faire résonner nos voix, en connexion respectueuse avec le milieu qui nous entoure. Ce qui nous guidera sera l'envie d'explorer, de se relier, de rire ensemble et de parcourir la montagne d'un pas tantôt lent, tantôt dynamique, dans un juste équilibre.*

*Vous apprécierez aussi le confort de l'hébergement, un gîte forestier rénové, à 1300 m d'altitude, isolé en pleine nature et exclusivement réservé à notre groupe.*

*Nous passerons 4 jours dans ce bel endroit, allant d'un versant à l'autre, de découvertes en découvertes.*

*Nous partirons aussi à la rencontre du son : celui des montagnes, celui du groupe et celui du dedans, notre propre vibration.*

*Ce séjour-stage ne demande aucun niveau de chant, l'envie d'explorer sa voix suffit !*

### **Points Forts :**

- **4 randonnées en étoile accompagnées par une professionnelle de la randonnée et une professionnelle de l'expression vocale et du soin, ainsi que du sport adapté**
- **Un hébergement spacieux et confortable, en pension complète, en pleine montagne, réservé pour nous seuls**
- **Des expériences d'exploration corporelle et vocale inspirées par une chanteuse-musicothérapeute**
- **Des panoramas magnifiques et des milieux naturels préservés, loin de la foule**

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 :** Carte IGN Top 25 n° 3339 ET, La Motte du Caire, Vallée du Sasse (Alpes de Haute Provence), 1/25000

### Accès :

Par la route, vous pouvez venir du nord ou de l'ouest par Sisteron en passant par St Geniez puis Authon (depuis Grenoble et le col de Lus-la-croix-haute ou Gap la haute-vallée de la Durance...). Ou alors vous venez du sud et de l'est en passant les villages de Mirabeau puis Thoard (soit en provenance de la basse-vallée de la Durance, des Mées, de l'A51, soit en provenance de Digne-les-Bains)

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 aussi de venir en train ou bus jusqu'à Sisteron puis de prendre un taxi ou de nous contacter pour un arrangement en covoiturage depuis Sisteron.

### Programme du séjour :

#### Jour 1 : La forêt des Duyes

**RDV à 9h30 sur le parking du col de Fontbelle** <https://maps.app.goo.gl/DBFsQqwTFML7fd3y6>

12 km, 500 D+ et 500 D- / 4h30 de marche effective environ

Vous arrivez au piémont du massif montagneux des Monges, très méconnu, donc très sauvage et préservé ! Une ambiance montagnaise, forestière et provençale nous accueille.

Pour nous immerger dès le début dans notre séjour, nous commençons par une courte mise en condition corporelle. Puis nous enfilons notre sac à dos et c'est parti pour la balade du jour ! Nous marchons la plupart du temps en forêt, sous les pins montagnards, sur de bonnes pistes et des petits sentiers. Le sol est sableux ou terreux. Le paysage géologique est chahuté, fait de ravines, des marnes typiques dans ce secteur du géoparc de Haute-Provence. Sur le chemin, nous nous accordons une première exploration vocale, guidés par Emilie. Le ton est donné !

De retour de notre première randonnée, nous allons nous installer dans le gîte forestier où nous resterons tout le séjour.

Nous pourrions y acheminer nos valises en voiture.

**Pique-nique tiré du sac, le prévoir**

#### Jour 2 : La montagne de Mélan et la grotte St Vincent

11 km, 500 D+ et 500 D- / 4h30 de marche effective environ

Nous commençons la journée par un réveil du corps puis nous partons pour notre randonnée du jour.

Nous allons explorer le versant forestier en face de notre gîte, la montagne de Mélan. Durant ce séjour, dès que nous serons en forêt, ce sera de la forêt domaniale. Nous vous expliquerons l'histoire du reboisement qui a commencé à la fin du 19ème siècle, alors que l'ONF s'appelait « Les eaux et forêts ». D'ailleurs notre gîte avait été construit à cette époque pour abriter le personnel chargé du reboisement.

Après un début de montée au frais des arbres, nous allons plonger davantage dans cet univers de pénombre quand nous atteindrons la grotte Saint-Vincent. Dans cette cathédrale naturelle, nous serons invités à nous connecter intimement au lieu et à y vocaliser dans la pudeur et le respect. Ce jour, même si la lumière pénètre dans la grotte, n'oubliez pas votre frontale ou autre lampe afin de vous émerveiller devant les différentes formations calcaires en présence.

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

Après cet arrêt magique, la promenade féérique continue, nous menant dans une forêt peuplée de vieux mélèzes. Nous atteignons les crêtes, nous admirons la vue sur une vallée qui ne nous est pas inconnue...il est temps de prendre notre pique-nique.

Nous redescendons au gîte par un autre chemin, là encore forestier et bordé de framboisiers !

### **Jour 3 : Les crêtes de Gérüen**

11 km, 500 D+ et 500 D- / 4h30 de marche effective environ (possibilité d'aller au sommet de Gérüen selon la forme du jour, moyennant 2 à 4km de plus selon l'itinéraire et 100 m de dénivelé en plus)

Une randonnée panoramique nous attend ce jour. Une belle ascension de bon matin nous attend aussi, mais le jeu en vaut la chandelle ! Ce sera l'occasion de tester une technique de marche calée sur la respiration nasale, qui facilitera l'effort, l'oxygénation et la récupération.

Nous partons explorer le versant au pied duquel nous séjournons depuis 3 jours, en montant sur un sentier confortable en forêt. Les crêtes de cette montagne nous font de l'oeil depuis notre arrivée, il est temps d'aller y faire vibrer nos cordes vocales, toujours dans le respect et la discrétion, et de voir ce qui se cache de l'autre côté !

Selon la forme et l'envie du jour et selon la durée de nos arrêts Lalala nous continuerons ou pas jusqu'au sommet de Gérüen.

Après notre pause pique-nique/sieste nous redescendrons tranquillement par le même chemin.

### **Jour 4 : Le vallon de Feissal**

10 km, 380 m D+ et D-, 3h40 de marche effective

Déjà notre dernière randonnée à Fontbelle. Nous bouclons nos valises, quittons le gîte et reprenons nos voitures pour un petit trajet de 7 km.

Notre dernière rando-voix nous invite de l'autre côté de la montagne, sur l'envers de Gérüen. Dans ce secteur le pastoralisme est très présent, il se peut que nous croisions un berger ou une bergère, ce sera l'occasion d'échanger un peu sur son métier.

Après un échauffement du corps, nous montrons en forêt puis traversons des paysages d'alpages pour rejoindre le col Saint-Antoine, lieu idéal pour chanter ou pique-niquer ou les deux !

Nous rejoindrons le fond du vallon de Feissal dans un paysage ouvert de prairies.

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

Fin de la randonnée et du séjour prévue 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 sur le parking du col de Fontbelle à 09h30, sur la commune du Castellard-Mélan (<https://maps.app.goo.gl/DBFsQqwTFML7fd3y6>)

Vous pouvez venir du nord ou de l'ouest par Sisteron en passant par St Geniez puis Authon (depuis Grenoble et le col de Lus-la-croix-haute ou depuis Gap, la haute-vallée de la Durance...).

Ou alors vous venez du sud et de l'est en passant par l'autre côté, les villages de Mirabeau puis Thoard (soit en provenance de la basse-vallée de la Durance, des Mées, de l'A51, soit en provenance de Digne-les-Bains).

### Dispersion :

Le Jour 4, fin du séjour à 16h00.

### Encadrement du séjour :

Lucie Rancillac Accompagnatrice en Montagne DE

N° de téléphone : 07 82 85 31 76

Adresse mail : 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

### Nombre de participants :

**Nombre de participants minimum : 8 personnes**

**Nombre de participants maximum : 12 personnes**

### Niveau de difficulté :

Modéré

Niveau de difficulté physique : 2/4

Niveau de difficulté technique : globalement 1/4

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : Avoir une pratique régulière de la marche, avoir déjà randonné en montagne.

Avoir envie d'explorer sa voix.

Aucun niveau de chant requis.

### Hébergement / Restauration :

Gîte confortable avec 6 chambres de 2 lits individuels, 3 salles-de bains, 3 WC, une cuisine ouverte et une grande pièce à vivre / salle à manger.

Attention, il y aura peu de fourniture électrique, assurée par des panneaux solaires et gardée en priorité pour le réfrigérateur, donc pas forcément possible de recharger des batteries de téléphones ou d'appareils photos tous les jours, la recharge du téléphone de l'accompagnatrice étant prioritaire, pour des raisons de sécurité évidentes.

La couverture téléphonique n'est pas assurée pour tous les opérateurs. Ceci facilitera notre déconnexion du quotidien et notre ressourcement.

L'eau sera à utiliser avec sobriété, comme partout, et de surcroît dans les Alpes-de-Haute-Provence.

- Préciser le type de chambre réservé pour le séjour :

gîte forestier : chambres de 2

- Préciser si les draps et le linge de toilette sont inclus ou non : couettes, oreillers et alaise fournis : prendre une taie d'oreiller et un sac à viande ou une parure de draps (draps housse + drap plat)

Pension complète, sauf pique-nique J1 : à prévoir par le client

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans la salle à manger du gîte. Les dîners et pique-niques seront préparés par un restaurateur local. Le petit déjeuner sera préparé par nos soins

### Transferts internes :

Pour la dernière randonnée, le J4, 7km, en voitures personnelles

### Portage des bagages :

aucun

### Prix du séjour : 438 € / personne

### Dates du séjour :

Du 26 au 29 août 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 chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- 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,
- Le transferts du J4 : 7 km
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- 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 : aucun

### Equipement et Matériel individuel à prévoir :

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

- Pique-nique du J1 + en-cas personnels
- Un sac à dos 25-30 L
- Une paire de chaussures de marche avec une bonne semelle (type Vibram) vous ayant déjà servi, si possible.
- Bâtons de marche si vous en avez l'habitude
- Une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
- Une cape de pluie et/ou parapluie en fonction de la météo annoncée
- Une polaire/une petite doudoune
- bonnet, casquette
- Un pantalon confortable pour la marche, un short, un legging/ survêtement / pantalon décontracté (pour le soir au gîte, la nuit/ recharge s'il pleut)
- tee-shirt manches courtes + tee-shirt manches longues
- Sous-vêtements et chaussettes de recharge
- trousse de toilette, avec un petit bout de savon pour la lessive.
- Une serviette de toilette
- Mini trousse à pharmacie avec notamment pansements seconde peau (ampoules)
- Médicaments personnels si traitement + ordonnance obligatoire si traitement
- Lunettes de soleil, lampe frontale, crème solaire, stick à lèvres
- Couvertures, oreillers et alaises fournis : prendre une taie d'oreiller et un sac à viande ou une parure draps hausse et drap plat
- Des chaussons sont à disposition dans l'hébergement, pas besoin de prendre les vôtres
- Une boîte plastique hermétique pour le conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette + gourdes pour avoir 2 litres d'eau
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne

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

• Papiers d'identité + argent en espèces si vous voulez boire un verre dans un petit village sur le retour, après la fin du séjour ; en effet, il n'y a pas de distributeur d'argent dans ces petits villages, le plus proche étant à 30 minutes de route. Sur le lieu du séjour il n'y aura aucune possibilité pour dépenser son argent puisque nous serons en pleine montagne !

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.

### Pour en savoir plus :

Consultez les pages facebook de vos deux encadrantes :

**Lucie Rancillac accompagnatrice en montagne**

**Emilie Demond**

Si vous voulez profiter de votre venue dans ce coin magnifique et riche d'autres découvertes possibles pour faire perdurer votre séjour, nous vous conseillons quelques petites pépites, liste non exhaustive :

- La chapelle du Dromon à St Geniez
- la pierre écrite et l'histoire de Théopolis
- La ville de Sisteron, au centre-ville ancien et ravissant, avec sa citadelle Vauban, son musée gallo-romain
- le musée de géologie de Salignac, et sa paléogalerie avant-gardiste, qui n'est ouverte qu'en été, jusqu'au 31 août
- La ville de Digne-les-bains, préfecture du département des Alpes-de-Haute-Provence, avec ses thermes, le musée Gassendi (Sciences et Arts), le musée consacré à Alexandra David-Nell et la maison de cette dernière, femme exploratrice du Tibet, la crypte archéologique de Notre-Dame du Bourg, le Musée Promenade avec notamment un milieu naturel frais et humide, extrêmement rare en Haute-Provence, son parc riche en papillons, sa cascade, son magnifique musée de géologie et le CAIRN
- Le Géoparc mondial Unesco de Haute-Provence à la géologie exceptionnelle avec la dalle aux amonites et le fossile d'ichtyosaure, le Vélodrome et les Clues de Barles entre autres
- la collection d'art en montagne : des oeuvres d'art contemporain en plein air, dont « Refuge d'art » d'Andy Goldsworthy, précurseur du land art.

Pour des conseils sur des hébergements, nous contacter au 07 82 85 31 76 ou [lucie.rancillac@laposte.net](mailto:lucie.rancillac@laposte.net)