

DATES DU SÉJOUR
du 21 au 24-02-2025

PRIX DU SÉJOUR
525 € / personne

RAQUETTES-YOGA EN SUD VERCORS

L'alliance du bien-être et de la randonnée

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

À l'intersection du Vercors, du Dévoluy et du Haut Buëch, entre Drôme, Isère et Hautes Alpes, le village de Grimone saura vous conquérir par ses multiples influences. Pour débutant ou pratiquant régulier, venez découvrir en raquettes, la montagne en hiver. La quiétude de cet endroit est propice à un lâcher prise; c'est pourquoi la pratique du yoga vous permettra de profiter pleinement de votre séjour. Aucun niveau tant en raquettes qu'en yoga n'est demandé. Une bonne condition physique générale est cependant requise. 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 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 un ancien bâtiment bien rénové

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 tracasseries quotidiennes.

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
- 07h30/08h30 séance de yoga dans la salle d'activité du gîte
- 08h30 petit-déjeuner en commun et préparation pour notre randonnée
- La randonnée décrite sous chaque jour ci-dessous avec pique-nique tiré du sac fourni par le gîte.
- 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 21 février 2025

RENDEZ-VOUS au gîte La Sauvagine à GRIMONE (26) à 11h30

<https://www.gite-lasauvagine.fr/>

Déroulement de la journée :

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

Pique-nique fourni par vos soins pris en commun.

Une courte randonnée vous sera proposée dans les alentours du gîte.

LA POUYAT

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche approximatif
300 mètres	5 km	03H

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.

JOUR 2 : Samedi 22 février 2025

La randonnée : en boucle

LE PATURAGE DU JOCOU

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche approximatif
540 mètres	9,5 km	06 H

Au départ du gîte je vous propose de découvrir le pâturage du Jocou, un bel alpage au pied d'un sommet emblématique, le Jocou. Le repas, fourni par le gîte, sera tiré du sac.

JOUR 3 : Dimanche 23 février 2025

La randonnée : en boucle

ALPAGE DE BOUTOURET

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
500 mètres	8,5 km	05H00

Nous nous déplacerons en véhicule personnel jusqu'au hameau des Sièzes à LUS LA CROIX HAUTES distant de 13 km. Il s'agit d'un alpage très ouvert qui nous permettra de faire une boucle au gré des conditions et de l'envie du groupe. Le repas, fourni par le gîte, sera tiré du sac.

JOUR 4 : lundi 24 février 2025

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 COL DES PRÊTRES

Dénivelé +/-	Distance	Temps de marche effective
350 mètres	5 km	03H

Nous nous déplacerons en véhicule personnel jusqu'au col de Grimone distant de 5km. Il s'agit d'une boucle entre forêt et alpage qui nous conduira au col des Prêtres, lieu d'un magnifique point de vue sur le Dévoluy. Le repas, fourni par le gîte, sera tiré du sac.

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 La Sauvagine à GRIMONE, 26410 GLANDAGE, à 11h30.

FIN DU SÉJOUR

Le Jour 4, fin du séjour au COL DE GRIMONE vers 14-15 heures.

ENCADREMENT

Thierry BASSET, accompagnateur en montagne (D.E)

N° de téléphone : 06.83.50.93.08

adresse 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 : 06 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DÉBUTANT À 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. Une bonne mobilité est requise.

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 terrains variés et vallonnés, comportant parfois des passages en dévers ou à forte déclivité.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

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

<https://www.gite-lasauvagine.fr/>

Type d'hébergement : 3 nuits en éco-gîte d'étape et de séjour

Gîte La Sauvagine, 34 rue du Jocou, Grimone, 26410 GLANDAGE

Type de chambre pour le séjour : chambres de 2 à 4 personnes dotées d'une salle de bain individuelle.

Services inclus : Fourniture des draps

Service non inclus : linge de toilette

Restauration : Le séjour est en **pension complète**.

Les repas sont confectionnés sur place par nos hôtes. Les produits sont issus d'une agriculture paysanne biologique et ou locale. La cuisine est 100 % végétarienne. Nos hôtes ne peuvent pas proposer de cuisine végan ou végétalienne. Des menus adaptés pour les régimes sans gluten ou sans lactose sont possibles et sont à signaler dès votre inscription. Pour les autres régimes, une prescription médicale est demandée par nos hôtes. Un supplément pourra être demandé en fonction du type de régime et du temps nécessaire pour la réalisation des menus spécifiques (entre 5 et 10€ par repas). Merci de vous informer directement auprès du gîte en cas de régime particulier.

Pique-niques : Compris dans votre séjour. Des bouteilles isothermes, des couverts et assiettes seront fournis pour les paniers repas.

La Sauvagine, un Éco-gîte

Venir dans un éco-gîte sous-entend de partager certaines valeurs et d'adhérer au fonctionnement. La Sauvagine s'inscrit dans un tourisme alternatif qui signifie que pour répondre aux critères environnementaux, humains et du vivre ensemble, il convient que chacun adopte un fonctionnement responsable comme le tri des déchets, l'économie d'énergie, d'eau, le zéro gaspillage (manger tout ce que l'on s'est servi, manger les fruits de saison et moches) ... Être coopératif afin de faciliter notre travail, toute aide nous est précieuse dans notre engagement à vous **proposer un séjour de qualité**.

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 21-02 au 24-02-2025

PRIX DU SÉJOUR
525 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et un professeur de yoga diplômé.
- L'hébergement en gîte en pension complète du repas du soir le jour 1 au 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
- Le pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / inscrit
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Ayez de quoi vous protéger du froid, du soleil, des précipitations (pluie ou neige)
- Lunettes de soleil
- Bonnet ou casquette à votre convenance ainsi qu'une écharpe.
- 1ère couche : T-shirt technique adapté à la rando (respirant, éviter le coton)
- 2ème couche pour la chaleur : polaire ou autre
- 3ème couche : veste coupe-vent et imperméable
- Sous vêtements de sport confortables
- Pantalon adapté à la randonnée hivernale, collant si vous craignez le froid
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de rando hautes ou mi-tiges imperméables. Nous resterons plusieurs heures dans la neige.

Évitez les baskets, chaussures de rando basses ou bottes fourrées de ville non adaptées pour la fixation des raquettes.

- Crème solaire et stick lèvres
- Sac à dos 20/30 litres (pour vos vêtements, pique-nique, eau)
- Gourdes ou poche à eau, 1L minimum.
- Bâtons de marche si vous en avez (très recommandé)
- Grignotage : pâtes de fruits, barres de céréales, fruits secs, etc selon vos goûts
- Papier toilette, mouchoirs en papier.
- Une lampe frontale pour vos déplacements nocturnes dans le gîte sans déranger vos voisins.
- Linge de toilette et chaussons d'intérieur pour le gîte

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

La fourniture du pack raquettes-bâtons n'est pas compris dans le séjour.

Nous vous proposons la possibilité de louer auprès de prestataires extérieurs pour la somme préférentielle de 30€ par personne pour le séjour. Merci de signaler votre besoin lors de votre l'inscription.

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>