Fugues en Montagne
24 Impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Un temps pour l'essentiel

Week-end de randonnée et de yoga en Bourgogne du sud

Week-end en étoile accompagné - 2 jours / 1 nuit / 2 jours d'activités

Quoi de mieux, pour couper avec le quotidien, que de partager un moment d'activité physique, de bien-être et de convivialité ? Avec ce séjour prévu le temps d'un week-end et accessible en train, nous vous proposons d'arpenter les magnifiques chemins de randonnée du sud de la Bourgogne où, deux jours durant, vous alternerez la pratique du yoga et celle de la randonnée pédestre.

Durant nos balades, nous cheminerons parfois le long de falaises abruptes, en surplomb du célèbre vignoble de la côte chalonnaise, parfois sur de petits sentiers rocailleux, d'autres fois encore, à l'ombre de splendides hêtraies clairsemées de quelques résineux. Au fil de nos itinéraires, vous découvrirez également l'incroyable richesse du patrimoine clunisien : vieux villages aux maisons de pierres sèches, châteaux médiévaux, petites et charmantes églises romanes… La pratique du yoga se déroulera quant à elle dans une salle dédiée, liée au magnifique gîte, complètement rénové, où vous logerez en pension complète. Si les conditions le permettent, une séance de yoga sera également proposée en extérieur, au fil du chemin, avec des mouvements adaptés !

Voilà donc la promesse d'une échappée bourguignonne centrée sur l'essentiel, idéale pour se reconnecter et se ressourcer, loin du stress et de la pression du quotidien !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- *Des pratiques sportives, corporelles et sensorielles douces*
- *Deux très belles randonnées axées sur le patrimoine naturel et humain*
- *Un hébergement très qualitatif avec une salle dédiée à la pratique du yoga*
- *Un programme idéal pour se reconnecter à soi-même et faire le plein d'énergie*
- *Des activités proposées par deux encadrants professionnels*

PROGRAMME

Notre programme repose sur l'alternance de deux pratiques sportives et bien-être : la randonnée pédestre (niveau intermédiaire) et le yoga, dont la pratique sera adaptée au niveau des participants(e)s. Les séances de yoga se dérouleront dans une salle dédiée à la pratique de l'activité. Seule la séance du dimanche après-midi est prévue en plein air - et donc dépendante de la météo.

Samedi : La crête de la Vannière

Rendez-vous à 9h : accueil et présentation du séjour

9h30 – 10h15 : séance de yoga flow (centrage et fluidité)

10h15 – 17h30 : « **La Crête de la Vannière** », randonnée pédestre de niveau intermédiaire (15,5 km ; 480 m D+ ; 320 m D-).

Nous partirons directement à pieds de notre gîte, pour rejoindre le superbe village fortifié de Brancion, en suivant la crête de la « Vannière », un relief dominant la plaine de la Saône à l'est, et s'ouvrant sur la côte chalonnaise à l'ouest. Nous profiterons ainsi de très belles vues sur les paysages alentours, et apercevrons peut-être même le Mont-Blanc si les conditions météo le permettent. Notre itinéraire empruntera une portion du GR76 ainsi que du sentier des Moines, qui reliait l'Abbaye de Cluny à celle de Tournus. Après avoir pris le temps d'admirer le patrimoine médiéval de Brancion, nous rentrerons au gîte pour la seconde séance de yoga du jour.

18h – 18h30 : séance de yoga axée sur la récupération et la détente (stretch partner et massages)

Dimanche : Les balcons de la côte chalonnaise

7h30 – 8h30 : séance de yoga à jeun (réveil musculaire et énergétique)

8h30 – 9h15 : petit déjeuner

9h45-17h15 : « **les balcons de la côte chalonnaise** », randonnée pédestre de niveau intermédiaire (16,5 km ; 350 m D+ ; 380 m D-) - transfert de 15 minutes environ.

Au départ du village viticole de Buxy, nous gravirons le relief par le GR76 pour ensuite nous diriger plein sud, en restant toujours en surplomb de la côte viticole. Nous randonnerons alors dans un paysage très ouvert sur l'ensemble de la côte chalonnaise, à l'interface avec les doux reliefs du Charolais. Nos pas nous guideront, via Culles-les-Roches et ses falaises bien connues, jusqu'au village médiéval de Saint-Gengoux-le-National, que nous prendrons le temps de découvrir.

En chemin l'après-midi : si les conditions météo le permettent, dernière séance de yoga du week end, en extérieur, avec des mouvements adaptés au cadre de pratique (yoga flow « wild », 20 à 45 minutes selon les conditions) !

17h45 : fin du stage, une fois revenus à Buxy

IMPORTANT : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour rendre votre séjour le plus agréable possible, et pour votre sécurité.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous le **samedi à 9h00 au gîte « Les Vignes d'Hortense », situé 9 Rue de la Ruée à Laives (71240)** – *accès juste après le panneau « l'atelier du relais ».*

Arrivée en train :

Gare SNCF de Chalon-sur-Saône : TER ou TGV

Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons **rendez-vous le samedi** :

- Soit **à 7h sur le parking situé Rue des Valendons à Dijon** (21000), directement à l'entrée du chemin des violettes (en face de la Chaufferie des Valendons) ;
- Soit **à 8h30 en gare de Chalon-sur-Saône**.

Arrivée en voiture :

Par le nord ou le nord-ouest **:** par l'A6 (direction Lyon), prendre la sortie 26 (Chalon sud). Suivre la direction de Cluny par la N80. Au rond-point suivant, suivre Cluny, par la D977, puis prendre la D49 en direction de la Charmée. Après le village de Saint-Germain-les-Buxy, prendre à gauche la D104 puis la D18 en direction de Laives.

Par l'est ou le nord-est : par l'A31 (direction Lyon). Une fois sur l'A6, prendre la sortie 26 (Chalon sud). Suivre la direction de Cluny par la N80. Au rond-point suivant, suivre Cluny, par la D977, puis prendre la D49 en direction de la Charmée. Après le village de Saint-Germain-les-Buxy, prendre à gauche la D104 puis la D18 en direction de Laives.

Par le sud : par l'A6 (direction Paris), prendre la sortie 26 (Chalon sud). Suivre la direction de Cluny par la N80. Au rond-point suivant, suivre Cluny, par la D977, puis prendre la D49 en direction de la Charmée. Après le village de Saint-Germain-les-Buxy, prendre à gauche la D104 puis la D18 en direction de Laives.

Par l'ouest ou le sud-ouest : par l'A89 puis la RCEA/N80, en direction de Chalon-sur-Saône. Après Saint-Désert, prendre la sortie 3 en direction de Saint-Germain-les-Buxy. A la sortie du village prendre à droite en direction de Messey-sur-Grosne (D49), puis rapidement à gauche la D104 (puis la D18) en direction de Laives.

Parking :

Vous pourrez stationner le temps du week-end sur le parking gratuit du gîte.

DISPERSION

Le séjour se terminera le **dimanche vers 17h45**, au retour de notre randonnée, à l'arrivée sur le parking de Buxy, où nous attendront nos véhicules.

Retour en train et/ou en navette gratuite (Dijon) :

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Chalon-sur-Saône à 18h30 au plus tard, ou à Dijon sur le parking des Valendons à 19h30 au plus tard.

FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant les randonnées vous devrez être en possession des documents suivants :

- Carte nationale d'identité (ou passeport ou permis de conduire) et carte vitale
- Le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲

Les randonnées programmées sont de niveau intermédiaire, essentiellement en raison de la distance à parcourir et des dénivelées à gravir. Elles ne comportent pas de passage technique. A titre indicatif :

- Le samedi, nous parcourrons 15,5 km et gravirons environ 480 mètres de dénivelée, pour un temps de marche effective estimé à 5h ;
- Le dimanche, nous parcourrons 16,5 km et gravirons environ 350 mètres de dénivelée, pour un temps de marche effective estimé à 4h30.

Votre accompagnateur s'adaptera au niveau et à l'ambiance du groupe. Les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

Les séances de yoga s'adapteront au niveau des participant(e)s, ainsi qu'aux efforts fournis durant la randonnée.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Novak Djokovic, n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Même si le niveau est à la portée du plus grand nombre, avoir un peu d'entraînement ne peut pas faire de mal !

HÉBERGEMENT

Vous passerez la nuitée du samedi au dimanche dans le gîte « Les Vignes d'Hortense ».

Vous bénéficierez d'un gîte très récemment rénové, rattaché à l'ensemble de l'atelier du Relais (un ancien relais de poste entièrement transformé avec goût), où se trouve notre salle de yoga. L'ensemble de « l'atelier du relais » et des « Vignes d'Hortense » est gérée en commun par une même famille de passionné(e)s !

Hortense et son équipe vous accueilleront avec bienveillance et sauront vous ravir avec une cuisine raffinée, sublimant les produits frais, locaux et bio des producteurs alentours.

Le groupe sera réparti dans deux très grandes chambres de 5 lits simples, avec mezzanines (3 lits en bas, et 2 lits en haut), dotées de douches et sanitaires privatifs.

Après les activités du samedi et durant la soirée, vous pourrez profiter des beaux espaces de vie de l'hébergement (grand salon et salle à manger), ainsi que du magnifique jardin de nos hôtes (seule la piscine ne sera pas accessible).

IMPORTANT : aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hébergeur et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.

RESTAURATION

Hortense et son équipe régaleront vos papilles, avec une cuisine délicate et contemporaine :

- Dîner du samedi soir : potage de saison ; plat chaud ; dessert ;
- Petit déjeuner du dimanche matin (après la séance de yoga) : continental, généreux en fruits et en fruits secs ;

- Déjeuner du dimanche midi : panier repas pour la randonnée, composé de cakes (collectifs), d'une portion individuelle de salade composée (à base de féculents), et d'un dessert. Votre accompagnateur fournira des thermos de café ou de thé/tisane, en fonction de vos envies.

En fonction de vos besoins, **les repas pourront être adaptés aux menus particuliers** (sans gluten, végétarien, vegan, intolérances alimentaires…). Le cas échéant, Fugues en Montagne devra être informé **au plus tard deux semaines avant le démarrage du séjour**.

Nota : le pic nic pour la randonnée du samedi est à la charge des participants (la pension complète inclue dans le séjour commence à compter du dîner du samedi soir).

ENCADREMENT

Stage encadré par Geoffroy, accompagnateur en montagne diplômé, passionné et fin connaisseur des lieux, et Hombeline, kinésithérapeute et professeure certifiée de yoga.

GROUPE

Ce séjour s'adresse exclusivement aux groupes composés de 6 à 12 personnes. Si votre groupe est constitué de plus de 12 personnes, demandez nous une offre personnalisée.

TRANSFERTS INTERNES

L'accès au départ de la randonnée du dimanche nécessitera un transfert en voiture (15 minutes). Si le minibus mis à disposition par Fugues en Montagne est rempli (capacité de 7 personnes en plus des encadrants), nous vous demanderons de covoiturer en utilisant respectivement vos véhicules personnels.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un week-end en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pic-nic et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Pour la randonnée, nous pouvons fournir des bâtons téléscopiques aux participant(e)s qui le souhaitent.

Pour le yoga, un tapis et un coussin seront remis à chaque participant(e) pour les séances en salle.

Pour le pic-nic du dimanche midi, nous vous fournirons tout le nécessaire pour chaque participant(e), et notamment : le contenant individuel pour la salade, des couverts et des gobelets, le tout dans un sac en tissu à glisser dans votre sac à dos !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

S'équiper pour la randonnée au printemps comme à l'automne nécessite de parer aux amplitudes thermiques (plus importantes que l'été) et au vent. Et pour les séjours en Bourgogne, les départs matinaux peuvent pour leur part être un peu frais !

De façon générale, nous recommandons d'utiliser les vêtements suivants :

- Un sous vêtement chaud et respirant (t-shirt, éventuellement à manches longues pour les plus frileux-ses, en mérinos - c'est plus écolo et ça sent moins mauvais !) ;
- Un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire ;

- Une doudoune ou une polaire pas trop épaisse pour les temps de pause, ou les démarrages matinaux un peu frais ;
- Un coupe-vent si… il y a du vent !

Dans tous les cas, adaptez le contenu de votre sac (cf liste ci-dessous) en fonction des conditions météo prévues pour la semaine. En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser à votre accompagnateur !

Pour la randonnée :

- Un sac à dos de taille moyenne (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds ou de rechange,...) et le pic-nic ;
- Un sur-sac pour protéger les affaires en cas de pluie ;
- Des sous vêtement respirants idéalement en merinos, à manches longues ou courtes ;
- Un pantalon léger (*), éventuellement un sur-pantalon imperméable en cas de pluie annoncée ;
- Un pull léger ;
- Un coupe-vent type Gore Tex ou k-way ;
- Des chaussures de randonnées montantes ou basses à votre convenance et suivant vos habitudes ;
- Une casquette (ou autre chapeau) pour vous protéger du soleil ;
- Une gourde (isotherme de préférence) d'un volume de 1,5 litre minimum ;
- Une paire de lunettes de soleil très protectrice ;
- Un tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs ;
- Une pochette étanche pour transporter vos documents importants ;
- Facultatif : un appareil photo ;

(*) Au printemps, en été et en automne, nous déconseillons globalement le port du short pour nos randonnées en Bourgogne, que nous vous suggérons de remplacer par un pantalon léger, en raison de la présence de tiques, dont la morsure peut transmettre la borrelia à l'être humain (bactérie à l'origine de la maladie de Lyme).

Pour le yoga :

- Des vêtements souples, type legging, plus ou moins chauds selon les conditions météo annoncées ;
- Une couverture légère ou un plaid pour les temps de repos et de relâchement pendant les séances de yoga ;

Pour la soirée :

- Une paire de chaussettes (en fonction des conditions météo annoncées, ou si vous êtes frileux-ses) ;
- Des vêtements de rechange pour la soirée ;
- Des chaussures ou chaussons pour l'intérieur ;

- Une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels ;
- **Les serviettes et le nécessaire de toilette sont fournis.**

Nos conseils pour éviter les ampoules :
L'ampoule est clairement l'ennemi numéro 1 du randonneur ! Et pour les éviter, mieux vaut prévenir que guérir. Nous vous conseillons donc :

- *De « casser » vos éventuelles chaussures neuves avant le séjour (deux à trois demi-journée de randonnée devraient suffire) ;*
- *De vous hydrater les pieds avec de la crème hydratante deux à trois fois par semaine, pendant un mois avant le séjour (les ampoules arrivent fréquemment lorsque les pieds sont secs) ;*
- *D'utiliser des chaussettes en laine plutôt qu'en coton.*

GROUPE

Le groupe sera composé de **6 personnes au minimum**, et de **10 personnes au maximum** (capacité maximale d'accueil de notre gîte).

Si votre groupe est constitué de plus de 10 personnes, demandez nous une offre personnalisée.

DATES ET PRIX

Ce séjour est programmé sur le **temps d'un week end, du samedi matin à 9h au dimanche en fin d'après-midi**. Il peut se dérouler **d'avril à fin juin, et de septembre à fin octobre**.

Le prix proposé est dégressif, en fonction du nombre de participant(e)s :

- **10 personnes : 275 euros**
- **9 personnes : 290 euros**
- **8 personnes : 310 euros**
- **7 personnes : 335 euros**
- **6 personnes : 345 euros**

LE PRIX COMPREND

- La pension complète, du repas du samedi soir au pic-nic du dimanche midi
- La taxe de séjour
- La location de la salle de yoga
- 2 journées d'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, passionné et fin connaisseur des lieux
- 2 journées d'encadrement par une professeure certifiée de yoga
- Les deux transferts pour nos retours de randonnées, par un transporteur partenaire

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pic-nic du samedi midi
- L'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- L'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- Les boissons et autres dépenses personnelles

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation – perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement.

Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

IMPORTANT : vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier. **Dans ce cas, munissez-vous lors du séjour de votre numéro de contrat ainsi que d'un numéro d'appel en cas de sinistre**.

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ. Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les cartes

- IGN Top 25 : 3026SB – Chalon-sur-Saône
- IGN Top 25 : 3027SB – Tournus

FUGUES EN MONTAGNE
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : en cours d'immatriculation
Association de tourismeAffiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie
Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023
Garantie financière : Groupama assurance – 5, rue du centre – 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0
Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans – 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234
Médiateur consommation : Alteritae - 5, rue Salvaing - 12000 Rodez - https://alteritae.com/