

## SLOW ITINÉRANCE & INSPIRATION(S)

Massif du Beaufortain (France)

version  
**5 JOURS**



 **5 JOURS / 4 NUITS**

 **NIVEAU 2**

 **4 PERSONNES MAX**



### ENCADRANT

**Matthieu Chambaud**  
Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)  
Réalisateur & Conférencier

### DATES 2024

du 31/07 au 4/08  
du 14/08 au 18/08  
autres dates  
[suivre le lien](#)

### TARIF

**795 €**

**Une itinérance en tente, EN PETIT GROUPE DE 4, avec liberté totale sur l'itinéraire, dans l'exceptionnel massif du Beaufortain. Ce secteur allie doux alpages et montagnes minérales acérées sous l'œil omniprésent du Mont Blanc.**

Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne pour « **habiter le temps** » : une aventure dans un autre rythme, **doux, conscient**, qui laisse place à **l'imprévu**.

Au programme :

- une **connexion profonde** avec le milieu et les éléments
- une invitation à savourer la **dimension intérieure** du séjour et à **célébrer la joie** via des petits exercices proposés chaque jour (yoga, gratitude, méditation)
- une grande place au **partage et à la communication du groupe**

Un séjour en **harmonie avec la nature, élaboré avec conscience** pour limiter notre **empreinte écologique**.

## PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Découvrez la puissance de la «Slow» itinérance au coeur des Alpes, face au Mont Blanc !

### BIEN PLUS QU'UNE RANDONNÉE CLASSIQUE

---

- **Connexion au milieu** : être 24h/24h dehors et en bivouac pour s'imprégner notamment des alternances du soleil, des étoiles, de la présence des animaux.
- **Dimension introspective** : échauffement, temps de silence, yoga, temps de gratitude.
- **Communication** : débriefing, tour de parole, écoute silencieuse, choix collectif régulier.

### UN SÉJOUR « ÉCO-RESPONSABLE »

---

- **Prêt du matériel de bivouac** pour éviter la surconsommation.
- **Nourriture** principalement **bio et végétarienne** achetée en vrac.
- Conditionnement des repas dans des **sachets réutilisables**.
- **Consignes strictes** + mise à disposition de pelles pour ne pas polluer les eaux pendant le trek (hygiène / toilette).
- **Pas de feu** pendant nos séjours estivaux.
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

### UN ITINÉRAIRE NON FIGÉ

---

Le circuit initial est une boucle autour de la pointe de Presset mais aucune étape n'est préprogrammée et nous pourrions emprunter différentes variantes, le seul impératif étant de trouver de l'eau pour le soir. **Chaque séjour est unique et s'adapte à la dynamique du groupe**, aux **rencontres** et aux **conditions climatiques**.

## LES + DU SÉJOUR

- **Petits groupes de 4 maximum** pour une **expérience intimiste, humaine, sur-mesure**.
- Un **tempo adapté** au groupe pour **respirer, souffler, être présent**
- Un massif fantastique qui allie **alpages doux** et **montagnes acérés**, le tout sous l'œil omniprésent du **Mont Blanc**.
- Un **itinéraire flexible** grâce au bivouac qui laisse de l'espace à l'improvisation et à la rêverie
- Un **soin particulier à la nourriture** spécialement sélectionnée par Matthieu
- Une **empreinte écologique maîtrisée**
- Un soin particulier aux arrivées et départ afin d'assurer à la fois une **immersion douce** dans le milieu et un **bénéfice à long terme** de l'expérience réalisée.

## L'ENCADRANT



### **MATTHIEU CHAMBAUD**

Accompagnateur en Montagne -  
Réalisateur - Conférencier

Matthieu Chambaud est un amoureux de la montagne qui défend un autre rapport au monde et au temps.

Lyonnais d'origine, il travaille en tant qu'architecte lumière au Mexique puis à Londres. L'épuisement professionnel l'amène à fuir ce mode de vie, rapide et stressant. Il s'évade 6 mois en Amérique Latine et c'est sur la minuscule Isla del Sol, au milieu du lac Titicaca, qu'il reprend son souffle et expérimente une nouvelle relation au temps. Un temps qui semble s'étirer et lui offre de l'espace pour l'apaisement et la contemplation. Il se sent pleinement en vie. C'est de l'expérience vécue sur cette île que naîtra la philosophie « Slow Rando ».

A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

En 2016, il se lance sur la Via Alpina pendant 5 mois et réalise un documentaire sur le voyage intérieur par l'itinérance en montagne. Le succès inattendu de son film «Via Alpina - L'Envers du Chemin» lui offre l'opportunité d'arpenter la France et l'Europe deux ans durant à la rencontre du public.

Pratiquant de yoga, de méditation, d'exposition au froid (yoga tumo & Méthode Wim Hof) et formé à la communication NonViolente et à la sylvothérapie, Matthieu cultive la bienveillance, la joie, la gratitude, la simplicité et le lien avec la nature.

En 2018 il crée, avec Slow Rando, une passerelle pour transmettre ce qu'il a appris de la montagne. Il offre des formations variées et des séjours ayant pour but la connexion à soi, aux autres et à la nature. Une invitation, tout simplement, à « habiter le temps ».

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)



#### **AEM VOYAGES**

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

## DÉROULEMENT DU SÉJOUR

### JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS (LE SAS DE DÉPART)

---

**Accueil et installation** du groupe au refuge vers **15h**. Petite balade autour du refuge et ouverture du séjour avec **temps d'échange** & tour de parole, rappel de **l'esprit & philosophie Slow Rando**. Vérification affaires personnelles (optimisation) puis **distribution du matériel de bivouac / nourriture** et enfin constitution des **sacs**. **Dîner et nuit au gîte**.

### JOUR 2 À 4 : SLOW ITINERANCE SANS ITINERAIRE DEFINI

---

Départ depuis le refuge.

Ensuite, aucune **étape précise n'est programmée**.

Chaque jour sera rythmé par des **temps de marche**, des **temps de pauses** importants et, en fin d'après-midi, la **recherche d'un lieu pour bivouaquer**. Il restera à **monter le campement**, faire une toilette sommaire et **préparer le repas** avant d'apprécier le coucher de soleil.

Un **temps d'écoute** et de débriefing est prévu chaque matin et chaque soir.

Un tipi « mess » permettra de prendre les repas à l'abri en cas de conditions climatiques défavorables. Les petits ateliers d'**étirement, yoga, méditation, gratitude** sont **disséminés** le long de la journée en privilégiant le matin et la fin d'après-midi à l'arrivée au bivouac. Leur fréquence et durée est fonction de la dynamique du groupe, des conditions climatiques et des aléas de l'itinéraire.

**Dénivelée positive / négative par jour** : de 600 à 1000 m

**Temps de marche** : 4 à 6h (hors pauses)

**Temps de pause** : 2 à 5h

### JOUR 5 : RETOUR AU REFUGE - REPAS & DEBRIEFING (LE SAS D'ARRIVÉE)

---

Départ tôt le matin après rangement du campement.

Petite marche de 2 à 3h pour rejoindre soit directement le refuge du Plan de la Lai, soit un point pour être récupéré en taxi jusqu'à ce point.

**Repas au gîte / restaurant d'altitude** avec débriefing final du séjour & cérémonie de clôture.

Restitution du matériel de bivouac.

**Dispersion vers 15h.**

Pour les personnes repartant en train depuis Albertville – merci de conserver une marge raisonnable pour rejoindre la gare (train à partir de 16h30).

*Ce programme respectera l'esprit du séjour, mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité, nous créerons ensemble notre itinéraire en tenant compte tenu des conditions rencontrées. L'accompagnateur en montagne reste le seul décideur final de l'itinéraire. Nous demandons aux participants d'intégrer l'esprit de groupe (écoute, compromis sur l'itinéraire, entraide, coopération au camp, adaptation au rythme le plus lent ...). Nous vous invitons de même à ne pas utiliser le téléphone portable afin de vivre cette aventure pleinement (détox numérique).*

## INFORMATIONS PRATIQUES

### NIVEAU 2

---

#### Effort physique

Dénivelée 600-1000 m / temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage entre 11 -14 kg ( le poids diminue le long du séjour !).

#### Difficulté technique

Sentier balisé de montagne avec quelques passages alpins en pierriers.  
(accessible aux randonneurs occasionnels)

#### Rusticité

3 nuits sous tente consécutive / toilette minimaliste

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels en bonne forme physique et motivés. Nous ne recherchons pas l'accomplissement d'exploit sportif, votre accompagnateur saura adapter l'itinéraire et les étapes selon le rythme de marche du groupe. **Il ne faut néanmoins pas sous-estimer l'effort requis par le portage. Un test préalable de marche chargé (12 kg) est recommandé.**

N'hésitez pas à contacter votre guide pour **vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.**

### LE PRIX COMPREND

---

- L'**encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État
- L'**hébergement** : 1 nuit en refuge la 1ere nuit et 3 nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac.
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour (en cas compris)
- **Le transport du Jour 5 (taxi)**

### LE PRIX NE COMPREND PAS

---

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- Votre équipement individuel
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- frais de dossier 15€
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique «le prix comprend»

### HÉBERGEMENT & REPAS

---

1 nuit en refuge : dortoir de 12 ou 7 places ou yourte 6 places.

3 Nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac (tente 2 places / sac de couchage / matelas / popottes)

Repas : pension complète du J1 soir au J5 midi

petit déjeuner - pique-nique froid le midi - repas chaud le soir - & vivres de courses le tout préparé par votre accompagnateur. Nourriture végétarienne, BIO, locale, en vrac au maximum.

Repas en refuge / gîte le soir du J1 et le midi du J5

#### 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

## ACCUEIL / DEPART

---

**Rendez-vous** : à **15h le J1** au refuge du Plan de la Lai (parking à proximité) -

**Dispersion** : à **15 h** au même endroit le Jour 5.

## TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

---

Le transport éventuel au J5 en taxi pour revenir au point de départ est inclus dans le prix.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

nombre de participants minimum : 3

nombre de participants maximum : 4 - **POINT FORT DU SEJOUR !**

## SE RENDRE SUR PLACE

---

Pour réduire **notre empreinte écologique sur ce séjour**, nous vous invitons à venir en **train** ou à réaliser du **covoiturage**. Dans ce cas, nous fournirons aux personnes volontaires / intéressées les contacts des autres participants.

**L'accompagnateur en montagne pourra également proposer un covoiturage depuis Albertville (autour de 13h30-14h, adaptation aux horaires de train)**

- En train

Gare d'Albertville

TGV Paris Albertville (3h40) – TER Lyon Albertville (2h30)

Navettes Albertville Beaufort (30') sur les principaux trains (Autocars Blancs) puis correspondance par taxi pour le Plan de la Lai (30') ou covoiturage

- En voiture :

Point GPS du refuge : <https://goo.gl/maps/Mi3Hiz2aqKc9MdGv8>

Suivre Albertville (A430 puis N90) puis Beaufort (D925), enfin la direction de Bourg Saint Maurice (en passant par le Cormet de Roselend).

## MATERIEL FOURNI

---

- Tente 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) - fabrication normes Suisse
- Sac de couchage T° de confort 0°C (plumes) - fabrication française
- Matelas de sol gonflable de qualité (6-8 cm épaisseur) - fabrication Europe
- Popotte / couverts / gobelets
- Lampe frontale (piles rechargeables)
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie)

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

---

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis **à l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée adapté au portage d'une capacité de 45 L minimum
- Chaussures de randonnée montante
- Veste imperméable type Gore-Tex
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Bonnet & gants chauds
- une petite trousse de secours avec votre ordonnance si vous avez un traitement médical en cours

## FORMALITES & ASSURANCES

---

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **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.

## 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'annulations 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](mailto: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](http://www.mtv.travel)

## AVIS PARTICIPANTS



**Christelle C.**

Séjour Beaufortain 6 jours  
(2023)

### « Je me suis sentie comme dans une bulle hors du temps »

Le séjour de Matthieu a été l'occasion de (re)découvrir la montagne différemment, **en prenant le temps, et en prenant soin de moi**. Au-delà d'une expérience de bivouac, cela m'a permis de me connecter à la nature, de respirer en conscience, de ralentir pour manger, me détendre et m'écouter. **Je me suis sentie comme dans une bulle hors du temps, au milieu de la nature et des éléments, dans un petit groupe bienveillant dans lequel les échanges étaient fluides et spontanés**. Matthieu a une belle sensibilité et une belle énergie qu'il a à cœur de partager avec le groupe. **Une belle parenthèse enchantée que je ne souhaite pas refermer complètement**. Un grand merci pour ce séjour !



**Suzie K.**

Séjour Beaufortain 5 jours  
(2022)

### Bonne expérience humaine qui allie nature, sport et spiritualité.

« Un séjour qui nous permet de ralentir et de **prendre le temps de vivre, d'être**. Le groupe restreint permet une bonne communication entre les participants, mais aussi d'avoir une connexion privilégiée avec la nature. Parfait pour apprendre les bases du bivouac, la préparation du sac, de tester du matériel avant d'investir, la gestion des repas... **Matthieu est à l'écoute en amont, mais aussi durant tout le séjour**. Bonne expérience humaine qui allie nature, sport et spiritualité. »



**Florence C.**

Séjour Beaufortain 5 jours  
(2023)

### L'expérience va bien au-delà de la marche en montagne

« Par où commencer ? Matthieu est un homme d'une **bienveillance** incroyable, il est rassurant, protecteur, il maîtrise son sujet et fait tout pour que l'on n'ai à se préoccuper de rien. L'expérience va bien au-delà de la marche en montagne, c'est tout un état d'esprit. **Ralentir. Respirer, écouter, sentir..** J'ai passé 5 jours fous. Entre surpassement physique personnel, défi émotionnel intérieur, j'ai trouvé tant de réponses pendant ces quelques jours hors du temps. On a pleuré, on a ri (Matthieu peut être vraiment très drôle !), on a vécu des moments de partage et d'écoute magnifiques.

Merci Matthieu, et merci à mes compagnons d'aventure, un lien très particulier restera. »



**Agnès D.**

Séjour Beaufortain 5 jours  
(2022)

### Un beau voyage intérieur

« Quelques jours qui permettent **un beau voyage à pied et un beau voyage intérieur**. Matthieu a à cœur de nous permettre de nous reconnecter à nous même et au magnifique environnement dans lequel nous nous trouvons. **Il est attentif à chacun d'entre nous** et adapte les différents moments au groupe, en fonction de chacun, de la météo ... Nous pouvons prendre le temps de vivre pleinement nos journées. **Même la pluie n'a pas réussi à les gâcher**. C'est un cuisinier bivouac hors pair, régal assuré !

Je recommande !! A faire sans hésitez !!

#### 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



## EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur son site : [www.slow-rando.com](http://www.slow-rando.com).



### AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)