

INITIATION AU SLOW BIVOUAC

Hauts Plateaux du Vercors (France)



3 JOURS / 2 NUITS



NIVEAU 1+



4 PERSONNES MAX



ENCADRANT

Matthieu Chambaud

Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATES 2024

24-26 mai
7-9 juin
autres dates
[suivre le lien](#)

TARIF

320 €

OPTION MATÉRIEL
+ 45€

Une courte itinérance en tente, EN PETIT GROUPE DE 4, dans la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Un espace au relief doux, aux vues spectaculaires sur **les Alpes et le mont Aiguille** qui abrite **une abondante faune sauvage**.

Dans ce format court de 3 jours, l'objectif est de s'initier au bivouac en montagne et de goûter aux joies de l'itinérance. Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne pour « **habiter le temps** ».

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 magie du Slow bivouac sur les Hauts Plateaux du Vercors.

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 »

- **Séjour accessible en transport en commun** (Train) - horaires adaptés
- Possibilité de location **du matériel de bivouac** pour éviter la surconsommation.
- **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 SOUPLE

Le circuit initial est une boucle dans le secteur Grand Veymont – Mont Aiguille – Vallon de Combeau que nous pourrions adapter en fonction de la météo et des envies. 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.

Le nombre de variantes est limité sur ce séjour de 3 jours, si votre objectif est d'explorer l'imprévu plus en profondeur, il est conseillé de se diriger vers des séjours de 5 ou 6 jours.

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**
- **Des rituels le matin et le soir** pour amplifier l'expérience de connexion à soi, au groupe et à la nature
- 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.
- Une **autonomie complète** quelque soit le temps avec un tipi spécial pour manger le soir
- Un **massif doux** adapté aux **personnes peu habituées** à la montagne
- La plus grande réserve de France avec une grande probabilité de voir de la **faune sauvage**
- Un **itinéraire flexible** grâce au bivouac qui laisse de l'espace à l'improvisation et à la rêverie
- Une **empreinte écologique maîtrisée**
- Un **guide passionné** et aux petits soins avant, pendant et après votre séjour

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

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

DÉROULEMENT DU SÉJOUR

LES PAUSES

De nombreuses pauses seront proposées pendant ces 3 jours, elles sont centrales dans le concept de Slow Rando. Des moments de rien où tout se passe ! Etre là, observer, rêver, échanger. Ces haltes pourront faire l'objet de petits ateliers sensoriels / partage.

JOUR 1 : S'ELEVER

13h RDV à la gare de Clelles-Mens.

Covoiturage jusqu'au point de départ de la randonnée (**5km, 10'**) et distribution du matériel de bivouac

Ouverture du séjour : présentation de chacun / météo intérieur, rappel esprit du séjour : philosophie Slow Rando.

Nous entamons ensuite **la marche** le long d'un torrent qui nous amène au pied des falaises du Vercors. Nous prendrons ensuite le temps de gravir les 450m de dénivelée qui nous sépare des Hauts Plateaux en nous arrêtant régulièrement, peut-être aurons-nous la chance d'observer les nombreux bouquetins de la zone. Découverte des plateaux et de leurs vues imprenables sur le Mont Aiguille.

Après un ravitaillement en eau, nous irons rechercher un spot de bivouac pour la nuit.

Un **temps libre** & une séance d'**étirement (ou yoga)** sont ensuite **proposés avant de monter le campement et de partager le repas**. Pour clôturer la journée (peut-être en compagnie du coucher de soleil), il sera proposé un tour de parole et un partage des moments clés de la journée.

Dénivelée positive / négative : de 500 à 700 m

Temps de marche : 2 à 3h (hors pauses)

JOUR 2 : LA SLOW RANDO

Pour les plus motivés, réveil à l'aube pour observer le lever de soleil (entre 5h et 6h30). Nous partagerons ensuite le petit déjeuner avant de ranger notre campement. Avant de nous élaner sur les chemins, nous prendrons un temps d'ouverture de la journée : éveil musculaire, gratitude et tour de météo.

L'**itinéraire** de ce deuxième jour **n'est pas figé**. Il sera décidé avec l'ensemble du groupe, en fonction de la météo, des envies et de la forme du moment ! Nous irons vers le Nord et le Grand Veymont (plus haut sommet du Vercors) ou nous rejoindrons le vallon de Combeau, petit écrin de merveille... à moins que d'autres idées ne surgissent !

Dans le même esprit que le premier jour, un temps libre et une petite séance d'étirement / yoga est proposée à l'arrivée avant le montage du camp et le partage du repas.

Clôture de la journée avec tour de parole de moments clés de la journée.

Une petite **marche nocturne / crépusculaire sera proposée**.

Dénivelée positive : de 400 à 700 m

Temps de marche : 3 à 5h (hors pauses)

JOUR 3 : REDESCENDRE... DOUCEMENT !

Pour les plus motivés, réveil à l'aube pour observer **le lever de soleil** (entre 5h et 6h30) et petite marche matinale.

Nous partagerons ensuite le petit déjeuner avant de ranger notre campement. Comme la veille, avant de nous élancer sur les chemins, nous prendrons un temps d'ouverture de la journée : réveil musculaire, gratitude et tour de météo.

Autour de notre zone de bivouac, nous ferons une balade à la rencontre de la faune sauvage et notamment du bouquetin, animal emblématique incontestable du Vercors.

Nous entamerons ensuite la descente par l'un des pas du Vercors. Pique-nique sur le parcours.

Nous cloturerons le séjour avec tour de parole autour d'un pot de départ dans un restaurant/bar.

Transport par voiture individuelle des participants / covoiturage du parking de départ de la randonnée à la gare de Clelles - Mens (5km, 10').

Dispersion à 14h30 à la gare de Clelles. (correspondance avec train Clelles - Grenoble à 14h40)

Dénivelée négative : de 500 à 700 m

Temps de marche : 2 à 3h (hors pauses)

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 1+

Effort physique journalier

Dénivelée 400-700 m / temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage environ 11 kg (le poids diminue au fur et à mesure du séjour !).

Difficulté technique

Majorité sur sentier sans difficulté sur terrain peu accidenté (accessible aux randonneurs occasionnels). Quelques passages courts sur pierriers.

Rusticité

2 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 pour sous-estimer l'effort requis par le portage. Un test préalable de marche chargé (10 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
- Mise à disposition de tentes 2 places & 1 place
- Mise à disposition de gaz et ustensiles de cuisine (popotte)
- **Le pot à l'arrivée**

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- la nourriture pour l'ensemble des repas (à prévoir par les participants).
- équipement de bivouac : matelas de sol & sac de couchage 0°C confort **location possible 45€ (matelas + sac de couchage en plumes + drap de sac).**
- 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

3 Nuits sous tente avec prêt des abris (tente 2 places / tente 1 place)

Repas : à prévoir par les participants - des propositions de repas simple à préparer seront transmises.

Ustensiles de cuisine mis à disposition.

ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à **13h le J1** à la gare de Clelles - Mens

Dispersion : à **14h30** au même endroit le Jour 5.

Les horaires sont susceptibles d'être légèrement modifiés pour assurer les correspondances avec les trains sur la ligne GRENOBLE-GAP (les horaires ne sont pas arrêtés à l'heure de l'édition de la fiche technique).

TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

Jour 1 : transport gîte / foyer de ski de fond avec les voitures individuelle des participants* (10 km, 15mn)

Jour 3 : transport foyer de ski de fond / gîte avec les voitures individuelle des participants*. (10km, 15mn)

*L'accompagnateur possédant 1 véhicule, il pourra aussi transporter gracieusement les participants (4 places dispo).

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 Grenoble (autour de 12h)

• **En train** (recommandé ! les horaires du séjour sont calés pour ça)

gare de CLELLES-MENS

aller : 10h26 gare de GRENOBLE - 11h26 CLELLES-MENS

retour : 14h42 gare de CLELLES-MENS - 15h42 gare de GRENOBLE

TGV direct Grenoble-Paris 3h | TER Grenoble-Lyon 1h20 | TGV+TER Grenoble Marseille 3h

• **En voiture** :

Point GPS du lieu de rdv : <https://maps.app.goo.gl/Hby6WG5AHxdoszD8>

Depuis le Nord (Grenoble) :

A51 & D1075 en direction de Monestier de Clermont - puis D7 en direction du Col de Menée / Die

Depuis le Sud (Sisteron / Aix / Marseille)

D1075 en direction de Grenoble - puis D7 en direction du Col de Menée / Die

Distances :

Paris : 620km | Valence : 130km (1h45) | Grenoble : 50km (50') | Lyon : 160km (2h) | Marseille : 223km (3h)

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

MATERIEL FOURNI

- Tente 1 ou 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) - fabrication normes Suisse
- Popotte / couverts / gobelets
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie) & gaz

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
- Sac de couchage 0°C confort et matelas de sol (R-value >2)
- 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>

AVIS PARTICIPANTS

les avis ci-dessous concernent des séjours similaires à celui présentés car le format «3 jours» est nouveau en 2024 (pas encore d'avis !)



Laetitia M.

Séjour Vercors 5 jours (2023)

Le changement est à la fois subtil et profond, on ne revient pas le même de l'aventure !

« Matthieu est un guide rassurant dans sa connaissance du terrain et du bivouac. Il sait à la fois proposer les différentes options qui s'offrent à nous et s'adapter au niveau de chacun, mais aussi indiquer quand une seule voie lui paraît correcte et indiquer pourquoi. On n'est jamais perdu ou dans le flou mais l'improvisation reste toujours possible. Le matériel prêté de très bonne qualité, les conseils en amont et pendant la randonnée contribuent au confort de l'aventure. Et ses connaissances du terrain nous ont permis de vivre des moments magiques à observer chamois, bouquetins et chevaux !

Mais au-delà des aspects pratiques, randonner avec Slow rando c'est aussi une **aventure spirituelle et personnelle**. Les temps de **pratique corporelle, les partages d'humeur et de gratitude, les temps de prise de conscience des pensées et des sensations**, tout cela contribue à faire de ce temps de randonnée un vrai **temps de pause, de déconnexion et de partage**. Je suis revenue **apaisée** après la randonnée, et j'essaie de garder, tous les jours, un temps pour ces pratiques, le matin ou quand je m'aperçois que je suis «déconnectée» de moi depuis plusieurs heures. **Expérimenter vraiment ces pratiques au quotidien permet d'en voir tous les bénéfices, ce qui motive plus pour les mettre en pratique que n'importe quelle lecture**. Le changement est à la fois subtil et profond, on ne revient pas le même de l'aventure! »



Vincent K.

Séjour Vercors 5 jours (2022)

Loin des séjours formatés, le travail de Matthieu est celui d'un véritable «artisan du bivouac», authentique et sincère

« Une très belle expérience que cette randonnée et ces nuits sous tente dans un environnement superbe, agrémentée de **moments de contemplation et de partage**. Loin des séjours formatés, le travail de Matthieu est celui d'un véritable «artisan du bivouac» authentique et sincère, méticuleusement préparé en amont pour pouvoir **laisser la place le moment venu à l'imprévu, l'inspiration et l'envie du groupe**. »



Céline M.

Séjour Beaufortain 5 jours
(2022)

Avec la philosophie de Matthieu, on prend le temps de savourer chaque instant

« Un 360° à 1950m pour s'émerveiller devant le coucher de soleil puis le lever de soleil sur les montagnes ! La lumière, l'air : une synergie pour un moment très marquant pour moi émotionnellement. Avec la philosophie de Matthieu, on prend le temps de savourer chaque instant, on est connecté à l'instant présent et c'est beau ! On était 5 avec Matthieu. Dans ce petit groupe, bienveillance, entraide et respect se sont installés naturellement. Tout était simple ! L'organisation était à la pointe, de la qualité du duvet jusqu'à l'ingrédient surprise qui agrmente le plat. En fin d'après midi le lieu de bivouac est choisi avec minutie et nous permettait d'avoir chaque soir une vue incroyable ! Je retiens l'énergie positive du groupe qui donne de la force, l'émerveillement d'observer les animaux sauvages qui nous questionnent sur notre place parmi la faune et la flore, et ce 360° qui me donne l'envie de continuer le bivouac ! »

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 et plus de témoignages de participants sur son site : 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

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