

## RALENTIR : MONTAGNE & CNV

Massif du Beaufortain (France)



**6 JOURS / 5 NUITS**



**NIVEAU 1**



**8 PERSONNES**

### ENCADRANTS



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



**Marie-Luce Tessonier**  
Formatrice Certifiée auprès du CNVC

### DATES 2024

du 9/07 au 14/07

### TARIF

**990 €**

OPTION MATÉRIEL  
+ 45€

Un séjour hors du commun associant **randonnées & Communication Nonviolente** dans le Beaufortain. Depuis notre **gîte rustique privatisé situé à 2050 m**, nous alternerons **exploration du massif** et **exploration intérieure avec les outils de la CNV**.

**L'intention est de vous inviter à vous relier à vous-même, aux autres et à la montagne, pas à pas.** Un voyage irrigué par la **bienveillance, l'écoute, le dialogue, l'aventure, l'humour** et l'accueil de nos émotions.

### Au programme :

- des **rituels d'ouverture et de clôture de chaque journée**
- des **randonnées** chaque jour (lacs, points de vue)
- des **ateliers CNV**
- un **bivouac** sous tente
- des **temps de « rien » !**

## PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Ce séjour est né de deux aspirations qui se sont croisées un jour d'août 2023.  
Ce rêve se concrétise enfin !

### Un séjour & une aventure pour RALENTIR.

Ralentir nos pas, notre progression, **ralentir les mots, prendre le temps de nous relier à notre environnement et à nous-mêmes.**

Soutenu-es par l'intention de la Communication Nonviolente, qui est de se relier à soi pour se relier aux autres, nous vous proposons un voyage irrigué par la **bienveillance, l'écoute, le dialogue, l'aventure, l'humour et l'accueil de nos émotions.**

Nous vous invitons à **partager avec nous nos passions.** Notre passion pour **la montagne**, sa beauté et ses **espaces de liberté.** Notre passion pour explorer des pistes pour **contacter la paix en soi** et avec les autres, notre passion pour **la joie et l'humour.**

## BIEN PLUS QU'UNE RANDONNÉE CLASSIQUE

---

- **Une expérience humaine** : des temps d'écoute et du « vivre ensemble »
- **Des outils puissants** : de nombreux exercices pendant le séjour (prêts à être appliqués dans vos vies !)
- **De l'adaptation sur le programme** : des journées conçus ensemble en fonction des envies

## POUR QUI ?

---

### Un séjour pour des randonneurs occasionnels qui ont envie de découvrir et pratiquer la CNV !

Aucun pré-requis pour la CNV (débutants acceptés).

Pas de difficulté majeure pour la marche : 2 à 4h de randonnée & 300-600 m de dénivelée par jour.

Ce séjour est une **invitation à découvrir la CNV**, ce n'est pas une formation. Contacter Muce si vous souhaitez vous former (azimuth.musardestan@gmail.com)

## LES + DU SÉJOUR

- **Un gîte rustique privatisé à 2050 m (au pied de nombreux départs de rando)**
- Deux encadrants passionnés : 1 accompagnateur en montagne et 1 formatrice certifiée en CNV
- Petit groupe de 8 personnes
- Un massif fantastique qui allie **alpages doux** et **montagnes acérés**, le tout sous l'œil omniprésent du **Mont Blanc.**
- Un **soin particulier à la qualité de la nourriture** (principalement BIO et végétarienne)
- 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.

## LES ENCADRANTS

La rencontre d'un accompagnateur en montagne formé en CNV et d'une passionnée de montagne formatrice certifiée auprès du CNVC !



### **Matthieu CHAMBAUD**

Accompagnateur en Montagne -  
Réalisateur - Conférencier

Matthieu Chambaud, amoureux de la montagne, défend un rapport différent au monde et au temps. Lyonnais d'origine, il devient architecte lumière au Mexique puis à Londres. Il s'évade de ce mode de vie stressant en voyageant 6 mois en Amérique Latine. Sur l'Île du Soleil, au Pérou, il expérimente une nouvelle relation au temps qui sera la base de « Slow Rando ». De retour, il quitte son emploi, traverse les Pyrénées en solitaire, puis parcourt la Via Alpina, avec à la clé la réalisation d'un documentaire sur le côté spirituel de la marche.

Pratiquant de yoga, méditation, exposition au froid, et formé à la communication Nonviolente, il cultive la bienveillance et la connexion à la nature.

En 2018, avec Slow Rando, il crée une passerelle pour transmettre son expérience montagnarde à travers des formations et séjours. Une invitation à « habiter le temps ».

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)



### **Marie-Luce TESSONNIER**

Formatrice Certifiée auprès du CNVC

Au cours de ses dix premières années professionnelles, Muce a exercé en tant qu'ingénieure en entreprise. En 1997, elle choisit de devenir professeure des écoles, enseignant à un public varié, notamment des jeunes en situation de handicap. La découverte de la CNV en 2009 transforme sa manière de communiquer avec ses collègues et élèves. En 2017, elle se met en disponibilité pour se consacrer à son intégration et au partage de la CNV à travers des stages en France et à l'étranger. Elle contribue également au développement des ressources CNV en Guyane française, tout en explorant les Alpes et le monde à pied, à vélo, à moto ou en bateau. Muce trouve son épanouissement dans la pluridisciplinarité et apprécie d'animer des stages avec des publics variés. Pour elle, la CNV représente une proposition de changement social, étayée par le développement personnel. Elle propose son soutien aux organisations et individus engagés dans la transformation des schémas, des cultures et des systèmes, cherchant à évoluer en humanité sans sacrifier l'efficacité.

[Voir la BIO complète de Marie-Luce](#)

#### **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

### JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS & MONTÉE AU GÎTE PRIVATISÉ

---

**Rendez-vous à 13h45 à Beaufort -**

**Temps de présentation de chacun et du programme de la journée** autour d'un pot de bienvenue puis transfert jusqu'au point de départ de notre randonnée (au dessus du barrage de Saint Guérin).

Randonnée facile (avec petit sac) pour se mettre en jambes jusqu'à l'annexe du gîte privatisé qui nous accueillera toute la semaine.

Installation dans le gîte - temps libre puis présentation du séjour.

Tour de parole étendu et repas (livré par le gîte)

**Dénivelée positive** : 300 m

**Temps de marche** : 2h

### JOUR 2 À 5 : RALENTIR : CNV & MONTAGNE

---

Pendant les 4 jours suivants, l'idée est de co-construire le programme qui conviendra le mieux au groupe et à la météo avec cette idée de ralentir.

Nous élaborerons le menu du séjour ensemble avec les ingrédients suivants :

- des **rituels** d'ouverture et de clôture de chaque journée
- des **randonnées** demi-journée et journée (maximum 4h de marche et 600D+ par jour)
- environ **6 ateliers CNV** qui se feront au maximum en extérieur
- du « **faire-ensemble** » avec la préparation des repas, la vaisselle (situations concrètes pour pratiquer la CNV)
- un **bivouac** (nuit sous tente)
- une **randonnée nocturne**
- des **temps de rien**

#### Déroulé indicatif d'une journée :

- 7h-8h30 Petit déjeuner & confection pique-nique
- 8h30 - 9h15 Rituel ouverture de journée
- 9h30 - 16h Mix Rando & ateliers CNV avec pique-nique
- 16h-18h Temps libre (ou temps de « rien »)
- 18h Préparation du repas du soir
- 19h Repas
- 20h30 Rituel clôture de journée

**Dénivelée positive / négative par jour** : de 300 à 600 m

**Temps de marche par jour** : environ 4h par jour (hors pause)

## JOUR 6 : CELEBRATION

---

Après un temps réservé au rangement du refuge et notre traditionnel rituel d'ouverture de journée, nous redescendrons tranquillement en direction du barrage de St Guérin.

**Repas dans un gîte / restaurant d'altitude** avec débriefing final du séjour & cérémonie de clôture.  
Transfert en taxi vers Beaufort et dispersion à 15h30.

*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).*

## UN GÎTE PRIVATISÉ EN GESTION LIBRE

---

Nous avons fait le choix de privatiser un gîte en gestion libre pour plusieurs raisons :

- avoir un maximum de **flexibilité** dans les horaires
- être dans notre « bulle » pour assurer une **confidentialité** dans les échanges
- favoriser des situations de « **vivre ensemble** » qui offrent des **situations concrètes d'application de la CNV**.

Pendant la durée du séjour, il y aura donc une **participation nécessaire de chacun à la partie logistique** (préparation des repas / vaisselle / rangement).

## DETOX NUMÉRIQUE & SOBRIÉTÉ ÉNERGETIQUE

---

Le gîte est situé dans une zone blanche sans possibilité d'accès au réseau téléphonique et 4G.

Il n'est pas équipé de prises électriques (une micro-centrale hydroélectrique nous permet cependant de bénéficier du minimum pour nous éclairer).

Nous serons donc dans un mode « retraite » avec moins de connexion à l'extérieur, mais beaucoup plus de connexion à l'intérieur.

Le gîte offre un confort de base : accès à l'eau courante, douche chaude, des toilettes, et cheminée pour se réchauffer si besoin.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### NIVEAU 1

---

#### Effort physique

Dénivelée 200-600 m / temps de marche 2-4h (hors pauses)

#### Difficulté technique

Sentier balisé de montagne sans difficulté technique majeure

#### Rusticité

4 nuits en gîte rustique privatisé de montagne et 1 nuit en bivouac sous tente double

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels capable de marcher 4h par jour sur terrain peu accidenté.

### LE PRIX COMPREND

---

- **L'encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État et Marie-Luce TESSONNIER formatrice certifiée auprès du CNVC.
- **L'hébergement** : 4 nuit en gîte privatisé et 1 nuit en bivouac avec prêt des abris (tentes doubles)
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour -
- **Les transferts du jour 1 et 6 (taxi)**

### LE PRIX NE COMPREND PAS

---

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- sac de couchage 0°C et matelas de sol pour le bivouac (disponible à la location +45€)
- 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

---

**4 nuits en gîte privatisé** : dortoir de 22 places (et seulement 8 participants : vous aurez de la place !)

douche chaude & toilettes accolés au gîte - 1 cuisine / salle à manger avec cheminée

**1 Nuit en bivouac** avec prêt des abris (tente 2 places) et réchauds pour la cuisine

Repas : **pension complète du J1 soir au J5 midi**, principalement **BIO et végétarien**.

2 repas en refuge (le J1 soir et le J6 midi) - 2 repas en mode «bivouac» préparés par votre accompagnateur en montagne.

Le reste des repas sera préparé par les participants et les encadrants dans la cuisine du gîte privatisé.

## ACCUEIL / DEPART

---

**Rendez-vous** : à **13h45 le J1** à Beaufort (Parking de la place centrale)

**Dispersion** : à **15h30** au même endroit le Jour 6.

## TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

---

Transfert de Beaufort au Barrage de Saint Guérin le J1

Transfert du Barrage de St Guérin à Beaufort le J6

le transport des bagages jusqu'au gîte (le J1)

le transport des bagages du gîte jusqu'à Beaufort le J6.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

nombre de participants minimum : 4

nombre de participants maximum : 8

## 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. Les horaires d'arrivée et départ ont été choisis pour un accès facile en train.

- **En train + navette**

Gare d'Albertville

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

Navettes Albertville Beaufort (30') sur les principaux trains

horaires 2023 (indicatif)

aller : train arrivée 12h37 à Albertville (depuis Paris / Lyon) puis navette à 13h gare routière (arrivée 13h30 )  
Beaufort)

retour : navette Beaufort-Albertville à 16h44 - arrivée 17h15 , 17h22 train direct Albertville-Paris

- **En voiture :**

<https://maps.app.goo.gl/EFcazNtiUcjy22K47>

Suivre Albertville (A430 puis N90) puis Beaufort (D925),

Distances :

Paris : 650km | Grenoble : 100km (1h20) | Lyon : 180km (2h15) | Genève : 110km (2h10)

## MATERIEL FOURNI

---

- Tente 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) - fabrication normes Suisse
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie)
- Supports CNV

## 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 de couchage 0°C confort + matelas de sol (R-Value >2) - location possible (+ 45 €)
- Sac à dos de randonnée adapté au portage d'une capacité de 45 L minimum
- Chaussures de randonnée (montante de préférence)
- Un vêtement de pluie (veste imperméable type Gore-Tex conseillée)
- 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>



## 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)