AEM Voyages
100% produit par
les Accompagnateurs en Montagne

BIVOUACS & (DÉ)CONNEXION

Hauts Plateaux du Vercors (France)

version **5 JOURS**

5 JOURS / 4 NUITS | **NIVEAU 1** | **4 PERSONNES MAX**

ENCADRANT

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

DATES 2023

du 14/06 au 18/06
autres dates sur demande

TARIF

770 €

Une itinérance en tente, **EN PETIT GROUPE DE 4,** avec **liberté totale** sur l'itinéraire, dans la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Un espace au relief doux, riche en **faune sauvage** et aux vues spectaculaires sur **les Alpes et le mont Aiguille**.

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 l'itinérance sous tente en douceur 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 »

• **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 dans le secteur Grand Veymont – Mont Aiguille – Vallon de Combeau mais aucune étape n'est préprogrammée et nous pourrons 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 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
• Un **soin particulier à la nourriture** spécialement sélectionnée par Matthieu
• Une **empreinte écologique maitrisée**
• 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.

DÉROULEMENT DU SÉJOUR

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

Accueil et installation du groupe au refuge vers **16h**. **Temps d'échange** & tour de parole, rappel **esprit du séjour** : **philosophie Slow Rando**.
Vérification affaires personnelles puis **distribution du matériel de bivouac / nourriture** et enfin constitution des **sacs**. **Dîner et nuit au gîte**.

JOUR 2 À 4 : RANDONNÉE ITINÉRANTE LIBRE

Transport par voiture individuelle des participants ou covoiturage du gîte jusqu'au foyer de **ski de fond du col du Rousset** (15 minutes, 10 km)

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 400 à 700 m
Temps de marche : 4 à 6h (hors pauses)
Temps de pause : 2 à 5h

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

Départ tôt le matin après rangement du campement.
Petite marche de 2 à 3h pour rejoindre la station de ski de fond du Col de Rousset.
Transport par voiture individuelle des participants ou covoiturage de la station du Col du Rousset au gîte. (10 km, 15')
Repas au gîte avec débriefing final du séjour. Restitution du matériel de bivouac.

Dispersion vers 14h.
Pour les personnes repartant en train depuis Grenoble – merci de conserver une marge raisonnable pour rejoindre la gare (train à partir de 16h15).

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.
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).

ENCADRANT :
Matthieu Chambaud (Slow Rando)
email : contact@slow-rando.com
tel : 06-52-15-13-98

INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU 1

Effort physique
Dénivelée 400-700 m / temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage entre 11 -14 kg (le poids diminue le long du séjour !).
Une bonne forme physique est requise pour le portage.

Difficulté technique
Majorité sur sentier sans difficulté sur terrain peu accidenté (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 pour 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 gîte 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 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
• les transports du Jour 1 et du Jour 5
• frais de dossier 15€
• Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique le prix comprend.

HÉBERGEMENT & REPAS

1 nuit en gîte : chambre/dortoir de 4 à 6 personnes
3 Nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac (tente / 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

ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à **16h le J1** au Gite des Liottards - 26420 Saint-Agnan-en-Vercors
Dispersion : à **14 h** au même endroit le Jour 5.

TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

Les transports ne sont pas inclus.
Jour 1 : transport gîte / foyer de ski de fond avec les voitures individuelle des participants. (10 km, 15mn)
Jour 5 : transport foyer de ski de fond / gîte avec les voitures individuelle des participants. (10km, 15mn)
Du covoiturage pourra être réalisé.

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 14h)

- En train

gare de GRENOBLE (puis covoiturage)

- En voiture :

Point GPS du Gîte : https://goo.gl/maps/iV7eFLgWiVV2pUEL8
Autoroute A7 :
- En venant du Nord :
Sortie 13 Tain l'Hermitage - direction Romans sur Isère puis Grenoble.
A Saint-Nazaire en Royans, prendre direction La Chapelle-en-Vercors.
- En venant du Sud :
Sortie 16 Loriol, direction Die, Col du Rousset, Saint Agnan

Autoroute A 49 :
Sortie (8) Baume d'Hostun, direction Saint Nazaire en Royans puis La-Chapelle-en- Vercors.
Ou sortie St Marcellin/Pont en Royans, Passer à Ste Eulalie et prendre le tunnel des Grands Goulets.

Distances :
Paris : 630km | Valence : 70km | Grenoble : 70km | Lyon : 160km | Marseille : 280km

MATERIEL FOURNI

• Tente 1 ou 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
• Drap de soie pour le sac de couchage
• Bonnet & gants chauds

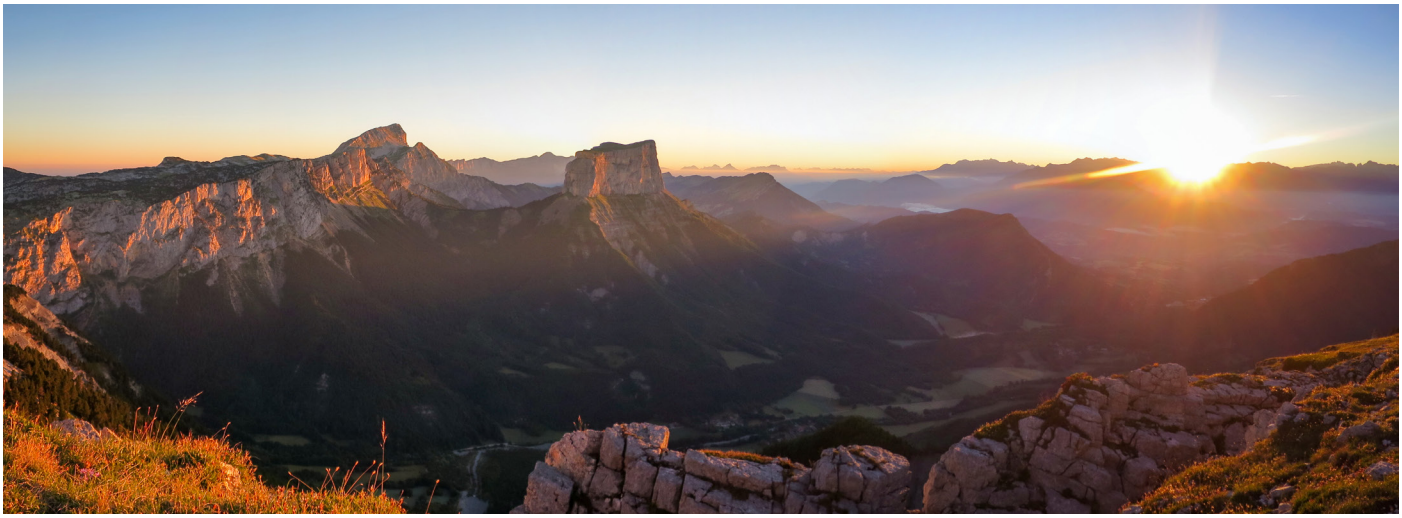
FORMALITES & ASSURANCES

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.