



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## Slow Rando & (Dé)connexion

Massif du Beaufortain (France)



5 JOURS / 4 NUITS



1 - EXPLORATION



5-8 PERSONNES

### ENCADRANT



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

### DATE 2025

du 16/07 au 20/07  
du 20/08 au 24/08

### TARIF

830 €

Un séjour dédié à **ralentir, se ressourcer et s'émerveiller** au contact de la nature. Depuis un camp de base ressourçant, prenez le temps de vous reconnecter à vous-même et à votre environnement, tout en apprenant des pratiques simples pour **cultiver une vie plus joyeuse et apaisée**.

L'intention est de **vous offrir une pause** : marcher en conscience, respirer profondément, célébrer les petites choses, et **retrouver l'équilibre entre mouvement et repos**.

Au programme :

- **des randonnées douces** pour explorer le Vercors (points de vue, forêts, sentiers apaisants)
- **des ateliers sensoriels** pour éveiller vos sens et votre curiosité
- **des séances d'éveil musculaire** chaque matin pour démarrer en douceur
- **des cercles de parole** et de partage pour déposer, écouter et être écouté

... Et des moments précieux de « rien » pour simplement ralentir... et respirer.



## PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Ce séjour est né d'une découverte lors d'une édition en étoile en 2024 : il est possible de vivre pleinement la slow randonnée sans itinérance. Revenir chaque soir à un camp de base permet de ralentir en profondeur, de marcher léger et de s'ancrer durablement dans la nature. Cela ouvre la voie de la «slow rando» à ceux qui ne peuvent pas marcher avec un sac lourd ou qui ne souhaitent pas dormir sous tente !

### Un séjour & une aventure pour **RALENTIR**.

Ralentir nos pas, notre souffle, ralentir pour mieux ressentir. Prendre le temps de se reconnecter à soi, aux autres et à la montagne, en savourant chaque instant.

Un voyage porté par la **simplicité, l'émerveillement et l'équilibre entre mouvement et repos**.

## 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 !)
- **Un programme modulable** : une trame de base qui pourra être modifiée en fonction des envies et des besoins des participants.

## POUR QUI ?

**Un séjour pour des randonneurs occasionnels qui ont envie de se ressourcer, de ralentir dans un contexte montagne impressionnant (avec vue sur le Mont Blanc !)**

Pas de difficulté majeure pour la marche : 3 à 5h de randonnée & 500-700 m de dénivelée par jour.

## LES + DU SÉJOUR

- **Un refuge isolé en montagne à 2000 m hors couverture réseau**
- Un encadrant passionné : 1 accompagnateur en montagne formé à la sylvothérapie et à la CNV
- Groupe de 5 à 8 personnes
- Un massif fantastique mélangeant alpages doux et relief acéré sous l'oeil omniprésent du Mont Blanc
- **Un soin particulier à la qualité de la nourriture** (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.



## 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 ».

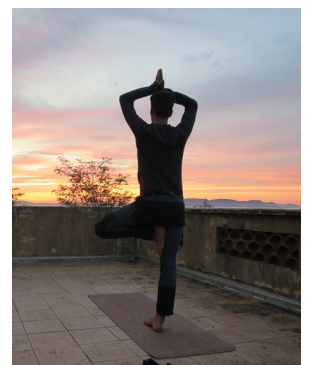
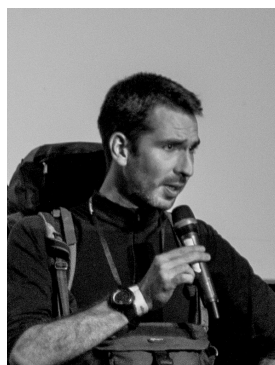
A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

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 ». En 2024, il rejoint Contact Nature.

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)





## DÉROULEMENT DU SÉJOUR

### JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

---

#### 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 qui nous accueillera toute la semaine. Installation dans le gîte - temps libre puis présentation du séjour.

Tour de parole étendu et repas.

**Dénivelée positive** : 300 m

**Temps de marche** : 1h30

### JOUR 2 À 4 : RALENTIR & SE RESSOURCER

---

Pendant les 3 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 ainsi le « menu » du séjour ensemble avec les ingrédients suivants :

- des **rituels** d'ouverture et de clôture de chaque journée avec notamment un éveil musculaire et des tours de parole
- des **randonnées** demi-journée et journée (maximum 5h de marche et 700D+ par jour) avec notamment la découverte du lac d'amour, le tour du Crêt du Rey ou bien encore le Mont Coin avec des vues imprenables sur le Mont Blanc.
- des ateliers sensoriels en pleine nature inspirés par la sylvothérapie, la méditation et le yoga.
- une **randonnée nocturne ou au coucher de soleil**
- des **temps de rien**

#### Déroulé indicatif d'une journée type :

- 7h-8h30 Petit déjeuner
- 8h30 - 9h15 Rituel ouverture de journée
- 9h30 - 16h30 Rando et ateliers sensoriels avec pique-nique le midi (
- 16h30-19h Temps libre (ou temps de « rien »)
- 19h Repas
- 20h30 Rituel clôture de journée

**Dénivelée positive / négative par jour** : de 500 à 700 m

**Temps de marche par jour** : environ 5h par jour (hors pause)





## JOUR 5 : CELEBRATION & RETOUR EN DOUCEUR

---

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 ISOLÉ EN MONTAGNE

---

Nous avons fait le choix de poser notre camp de base dans l'annexe d'un refuge de montagne, ce qui nous offre :

- beaucoup de tranquillité
- de la flexibilité sur le choix des randonnées qui sont nombreuses et variées au départ de ce refuge
- le confort d'avoir des repas préparés de qualité

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 - EXPLORATION

---

#### Effort physique

Dénivelée 500-700 m / temps de marche 3-5h (hors pauses)

#### Difficulté technique

Sentier balisé de montagne sans difficulté technique majeure

#### Rusticité

4 nuits en dortoir dans un gîte de montagne

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels capable de marcher 5h par jour sur terrain peu accidenté.

### LE PRIX COMPREND

---

- **L'encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État, formé en sylvothérapie, Communication NonViolente et pratiquant de yoga / méditation
- **L'hébergement** : 4 nuit en gîte de montagne (grand dortoir)
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour - repas végétariens
- **Les transferts du Jour 1 et 5 (taxi) ainsi que le transport des bagages**

### 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
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « le prix comprend »

### HÉBERGEMENT & REPAS

---

**4 nuits dans l'annexe d'un gîte de montagne** : grand dortoir (douche chaude & toilettes à l'extérieur) - se situe à 5 minutes du gîte principal : grande tranquillité !

Repas : **pension complète du J1 soir au J5 midi, végétarien préparé avec amour par notre hôte.**



## ACCUEIL / DEPART

---

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

**Dispersion** : à 15h30 au même endroit le Jour 5.

## TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

---

Transfert taxi Beaufort - point de départ de la randonnée J1 + transports des bagages jusqu'au gîte

Transfert taxi point final de la randonnée jusqu'à Beaufort J5 + transports des bagages (depuis le gîte)

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

nombre de participants minimum : 5

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 2024 (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/pR1AjwETdexHyotd6>

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

Distances :

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



## 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
- 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
- un sac à viande + taie d'oreiller pour le refuge

## 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, nous vous suggérons de contacter Europ Assistance qui offre ce type d'assistance.

## 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>





Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

ENCADRANT  
Matthieu Chambaud  
email : matthieu@contact-nature.fr  
tel : 06-52-15-13-98

NUMÉRO SÉJOUR  
CN006  
(à rappeler dans correspondance)

## EN SAVOIR PLUS

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



CONTACT NATURE SAS

04-51-38-10-38 | 52, route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion | SIRET 921 620 720 00018  
Licence Atout France IM026240001 | RC Pro Lycéa FR11-RCE22P00010 | Garantie Financière : Groupama 4000718242  
médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle [www.mediateur-consommation-smp.fr](http://www.mediateur-consommation-smp.fr)  
24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux