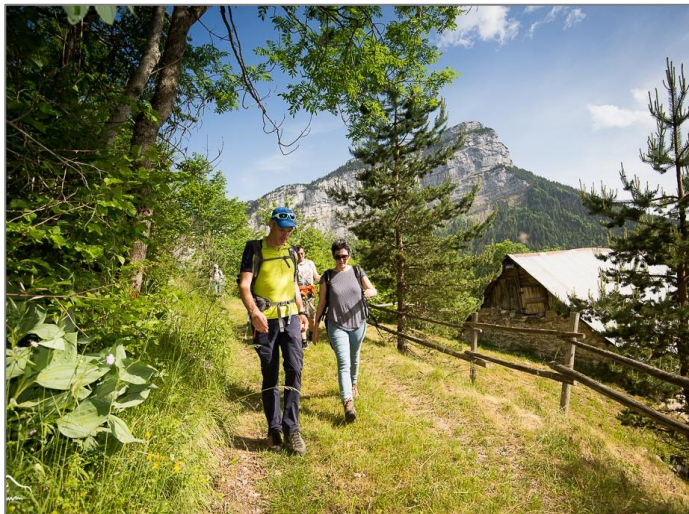


DATES DU SÉJOUR
07 au 11 août 2023

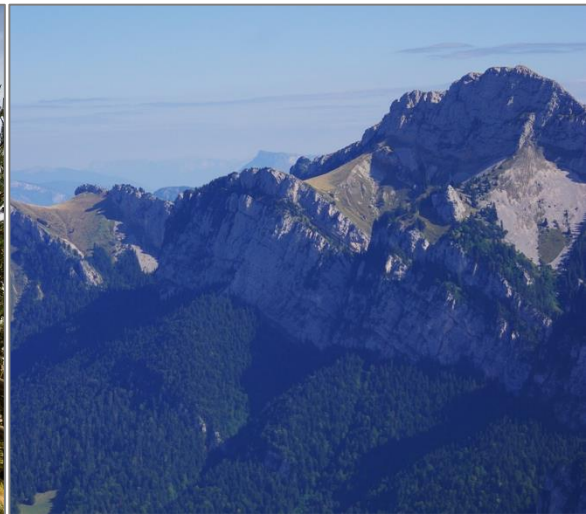
Rando et chant

Massif de la Chartreuse

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



©alps-yak / Eric Bertrand - photo non contractuelle



©alexandre guhery - photo non contractuelle

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Alexandre vous propose un séjour (adultes) associant musique (en ensemble vocal) et randonnée en plein cœur du Parc Naturel Régional de Chartreuse, écrin de verdure, de nature sauvage, entre sa forêt d'émeraude et ses falaises calcaires.

Des séances de chant-choral en salle s'alterneront avec des randonnées à la journée ou la ½ journée, ponctuées d'ateliers musicaux en pleine nature. Ces moments musicaux en montagne seront toujours réalisés dans le respect à la fois de la faune sauvage et des autres randonneurs.

Associer la musique à la montagne, c'est un moyen original et insolite d'apporter du bien-être, une écoute de soi, des autres et de la montagne.

Côté musique, Alexandre vous propose une sélection de chants de musiques d'Europe de l'Est, allant des Balkans à la Russie. Aucun prérequis musical exigé, tous les chants s'apprendront par l'oralité et donc sans partition, dans une ambiance détendue et conviviale.

La musique ne s'arrêtera donc pas aux ateliers de la journée, et continuera de retentir au gîte de l'Escale du Désert, accueillis par Emilie et Vincent.

Côté montagne, Alexandre vous propose des randonnées de niveau intermédiaire (+600 de dénivelée positive maximum à la journée), nécessitant une bonne condition physique, pour partir à la découverte des alpages, crêtes et forêts d'une rare beauté.

La Chartreuse en plein cœur de l'été, c'est un camaïeu de verts, tendres ou plus soutenus, des falaises impressionnantes et blanches, des alpages avec leurs troupeaux, des vues exceptionnelles sur la chaîne alpine. La fréquentation touristique y est mesurée, les villages sont accueillants et paisibles.

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

Les vallées de Chartreuse et des Entremonts regorgent de paysages époustoufflants, très ouverts et à la fois très montagnards. Ici, la nature est préservée du tourisme de masse, loin des infrastructures et des pôles urbains.

Méconnus par beaucoup d'amoureux de la nature, la Chartreuse est le lieu idéal pour la randonnée pédestre, avec tous types d'itinéraires, alternant les dénivelés doux des plateaux, les sentiers escarpés des crêtes et des forêts.

POINTS FORTS

- ❖ Musique et montagne dans un seul séjour, avec un seul intervenant
- ❖ Hébergement et restauration de qualité, avec des aubergistes accueillants
- ❖ Ambiance de groupe
- ❖ Le Parc Naturel Régional de la Chartreuse, une destination nature et préservée

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à l'Escale du Désert à partir de 13h00 le lundi 7 août 2023

13h - 14h30 : accueil et installation dans les chambres

14h30 - 18h00 : petite randonnée à la découverte des alentours de l'Escale du Désert et atelier chant en plein-air (*si les conditions météo le permettent*).

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant au gîte)

200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 5 km - 2h30 de marche effective

Repas compris : Dîner à « l'Escale du Désert »

Nuit à « l'Escale du Désert »

JOUR 2 :

9h30 - 12h : atelier chorale au gîte

12h : départ en randonnée vers le Petit Som et les alpages de Bovinant - pique-nique tiré du sac

Atelier chant en cours de randonnée (*si les conditions météo le permettent*).

18h : retour au gîte

19h30 : repas et soirée musicale (atelier chant au gîte)

800 m de dénivelée positive - 800 m de dénivelée négative - 10 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique de midi préparé par « l'Escale du Désert » - Dîner

Nuit à « l'Escale du Désert »

JOUR 3 :

Randonnée à la journée, à la découverte de « l'Alpette » et des sommets qui l'entourent !

9h30 : départ en randonnée - montée vers le col de l'Alpette et l'Alpette, avec en option le sommet du Pinet ou de la Croix de l'Alpe.

Pique-nique tiré du sac

Ateliers chants en cours de randonnée *(si les conditions météo le permettent)*

18h : retour Auberge

19h30 : repas

20h30 : soirée libre

900 m de dénivelée positive - 900 m de dénivelée négative - 15 km - 6h00 de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique de midi préparé par « l'Escale du Désert » - Dîner

Nuit à « l'Escale du Désert »

JOUR 4 :

À la découverte du col de Bellefont et des sommets qui l'entourent, notamment les majestueuses « Lances de Malissard ».

9h30 : départ en randonnée - montée vers le col de Bellefont, puis l'impressionnant chaos de Bellefont.

Pique-nique tiré du sac

18h : retour auberge

Ateliers chants en cours de randonnée *(si les conditions météo le permettent)*

19h30 : repas

20h30 : dernière soirée musicale (atelier chant) et festive !

700 à 900 m de dénivelée positive en fonction du départ choisi - 700 m à 900 m de dénivelée négative - 12 km - 6h00 de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique de midi préparé par « l'Escale du Désert » - Dîner

Nuit à « l'Escale du Désert »

JOUR 5 :

La pointe de la Cochette, à « 2 pas » du gîte de l'Escale du Désert !

9h30 : départ du gîte

Pique-nique tiré du sac

14h : retour au gîte et dernière séance de chant

16h : fin du séjour

400 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative - 6 km - 3h00 de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner - Pique-nique de midi préparé par « l'Escale du Désert »

Fin du séjour à « l'Escale du Désert » vers 16h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

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

Le Jour 1, rendez-vous au Désert - 73670 Entremont Le Vieux au gîte « l'Escale du Désert » entre 13h et 14h

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à « l'Escale du Désert » à 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Alexandre GUHERY / l'Oreille du Lynx
N° de téléphone : 06.81.06.64.14
Adresse e-mail : oreilledulynx@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes
Nombre de participants maximum : 15 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 2 sur 4 - Moyen

Itinéraires montagnards nécessitant une bonne condition physique et une pratique sportive régulière. Dénivelé maximum sur une journée de randonnée : + 1000 m
Être capable de faire 15 kms de marche en pleine en 3 heures.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

l'Escale du Désert

Emilie et Vincent vous accueillent dans leur restaurant-gîte « l'Escale du Désert » sur la commune d'Entremont-le-Vieux, en plein cœur du massif de la Chartreuse.

La cuisine d'Emilie reflète leurs valeurs d'authenticité et de partage. Dans un esprit de bon sens et de développement éco-responsable, leur cuisine est concoctée à partir de produits locaux et de saison. Les repas du soir seront servis au restaurant (en face du gîte)





Types d'hébergements : en petits dortoirs :

2 chambres (RDC) (sanitaires privatifs)

- 1 lit double
- 2 lits simples



3 chambres 2 à 4 couchages (sanitaires communs ou privatifs)

4 lits superposés



1 chambre de 3 à 6 couchages (sanitaires communs)

Petit dortoir



Idéal pour un groupe d'amis !

Plus d'infos sur l'Escale du Désert sur le site www.gite-chartreuse.fr

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

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique de midi du jour 5. Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement. Les pique-niques de midi sont fournis par le gîte.

TRANSFERTS INTERNES

Transport en mini-bus à partir de 8 participants + véhicule de l'accompagnateur si besoin.
Covoiturage avec les véhicules des participants possible en complément du mini-bus.
Transferts possibles depuis/vers Chambéry en début et fin de séjour. Contactez Alexandre au 06.81.06.64.14

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages durant le séjour

DATES DU SÉJOUR

07 au 11 août 2023

PRIX DU SÉJOUR

592 € / personne

En option

Chambre privative solo (avec sdb) (RDC) : + 75 € / personne

Chambre privative duo (avec sdb) (RDC) : + 100 € / chambre

**prix pour l'ensemble du séjour / 2 chambres disponibles à la privatisation*

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'encadrement par un professeur de musique diplômé d'État,
- L'hébergement en gîte, petits dortoirs ou chambre privative (avec complément en option) (draps et linge de toilette non-fournis ou en supplément de 7€/jour/personne),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1 (repas possible à l'Escale du Désert en supplément et sur réservation).
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Carnet de chant avec les paroles des morceaux

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

Un piano ou clavier sur place pour l'accompagnement des chants en musique
Navettes pour les transferts vers/depuis les randonnées (mini-bus 9 places + véhicule de l'accompagnateur si besoin).

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste équipement et matériel indispensable pour la pratique de la randonnée en montagne (hors trousseau personnel pour la vie quotidienne (vêtements, nécessaire de toilette...)) :

- Chaussures de randonnées à tige rigide, de préférence montantes (**pas de baskets**)
- Sac à dos de randonnée d'une contenance d'au minimum 30 L
- Vêtements adaptés à la randonnée « estivale » : pantalon et/ou short de sport, tee-shirt, chaussettes de randonnée, polaire,
- A prévoir en cas de temps frais : bonnet, gants, passe-montagne (tour de cou).
- Vêtements de pluie : veste imperméable type goretex / cape de pluie
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire
- Gourde(s) 1.5 L minimum
- Boîte plastique ou verre pour le pique-nique du midi
- Couteau pliable - fourchette et petite cuillère
- Serviette de toilette / savon / gel douche / shampoing
- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- 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.

INFORMATIONS 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.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

POUR EN SAVOIR PLUS

Rendez-vous sur www.oreilledulynx.fr pour plus d'infos sur le séjour et l'encadrant