



## SEJOUR RANDO / BIEN-ETRE

### Le programme du séjour.

Notre séjour randonnée aux sources du Buëch est en étoile à partir d'un gîte pendant 3 jours.

Le gîte « le point virgule » à Lus La croix-Haute.

Nous goûterons à la découverte de notre corps par des exercices de respiration et d'ancrage au sol, puis nous les mettrons en pratique au cours de randonnées faciles, alliant découverte des sens et ancrage au sol

Le stage est encadré par 2 professionnels :

- Pour la partie ressenti, relaxation : [Catherine LESNE sophrologue](#)

Tel : 06 12 92 54 71, Mel : [cathy.lesne@laposte.net](mailto:cathy.lesne@laposte.net)

- Pour la partie rando et mise en application : **Marc VINCENT** Accompagnateur de Détours En Montagne.

Tel : 06 84 79 04 84, Mel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)

---

### Le déroulement ; des alternances d'ateliers sur place et de randos de mise en pratique.

**Arrivée la veille au soir au gîte : « Le.virgule » à Lus la Croix-Haute (Trièves).**

Accueil du groupe à partir de 17h

Présentation des intervenants, installation dans les chambres, de 2 à 6, en lits superposés.

Fin du séjour vers 17h le 3<sup>ème</sup> jour.

---

#### 1) Les ateliers de relaxation.

**Le matin avant de partir en randonnée : 30 mn**

Exercices d'ancrage pour travailler sur la stabilité et l'équilibre dans la marche.

Exercices de respiration et assouplissement du corps pour accueillir pleinement la journée et vivre le moment présent.

**Fin de matinée : 30 mn =** Exercices pour développer ses sens et se sentir plus en lien avec la nature

**Pique nique à l'extérieur**

**Après le pique nique : 15 mn =** Exercices de QI GONG pour travailler sur l'énergie de son corps et sa force vitale

**Le soir après le dîner : 2h =** Ateliers de relaxation et exercices pour développer l'écoute et les ressentis de son corps. Echanges et partage.

**2) Les randonnées-bien-être.** au départ du gîte ou moyennant un court déplacement en voiture, 10 mn maxi.

Les itinéraires de randonnées seront variés pour stimuler différents ressentis du corps, de la respiration, du visuel.

Les étapes seront à portée de tous, et par moment, à l'occasion d'une pause, certains pourront se relaxer pendant que d'autres iront parcourir une crête, un point de vue ! Ceci dit, vous devez avoir une aptitude et une habitude à marcher régulièrement en montagne. Je vous demande de consulter la fiche technique.

En continuité avec les ateliers de relaxation, vous découvrirez une approche de la rando façon « Marche Afghane », pour optimiser l'efficacité avec un effort minimal.

**Dénivelée +/- : entre 300 et 500 m/jour. environ 5h de marche.** Détours En Montagne qualifie ce séjour

"randonnée/bien-être" d'un [niveau « 2 chaussures »](#). Nous pourrons sortir des sentiers battus par moment, pour marcher autrement et y découvrir d'autres sensations.

Si les randonnées sont faciles, il sera nécessaire d'avoir une condition physique nécessaire permettant à la fois les exercices et la possibilité de monter sur les hauteurs !

En fonction des conditions météo, il peut arriver que le déroulement du séjour soit modifié, mais le principe de l'alternance des différents ateliers reste la base.



---

## Le matériel.

IMPORTANT : Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour pouvoir y mettre votre pique nique, de l'eau, des affaires chaudes pour la pratique des ateliers, et votre trousse de pharmacie.

---

## Le règlement.

Le tarif du séjour se décompose comme suit :

- Le gîte en demi-pension = 40€/nuits, soit 120€
- Les ateliers de relaxation : 130€
- Les rando découverte/ressenti = 130€

Le séjour sera réglé en 3 parties, votre inscription sera effective une fois que vous aurez réglé l'acompte de 120€ à l'ordre de l'hébergeur.

Vous renvoyez [ce contrat de réservation](#) avec un chèque de 120€ à l'ordre de l'hébergeur : *le gîte le point virgule*

La suite du règlement sera à régler sur place.

---

## Pour en savoir plus...

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com)

Quelques conseils aussi sur [le matériel de randonnée](#)

**CARTOGRAPHIE** Cartes IGN 3237 OT « Glandasse » et 3337 OT « Dévoluy »

**L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météo, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.**



## **Infos Pratiques « Séjour Rando / Bien-être »**

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les ateliers de relaxation et d'ancrage au sol
- Les sorties rando et mise en pratique.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- L'assurance annulation facultative
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.
- Les déplacements (maxi 10 mn) entre le gîte et le départ des randonnées.

**GROUPE de 5 à 8 personnes.**

### **ENCADREMENT**

- Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat  
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001
- Catherine LESNE, sophrologue, relaxologue

**NIVEAU / PROGRAMME : Le séjour rando / bien-être est d'un niveau 2 chaussures. = marcheur habitué.**

Dénivelés par jour : entre 300 à 500 m de montée. 5 heures de marche-découverte.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à « garder le rythme » plusieurs jours consécutifs. Plus difficile qu'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices et d'ateliers d'ancrage au sol et de ressenti !

### **PETITS CONSEILS**

**Pour prévenir de courbatures et tendinites : habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée et les exercices, vous les boirez facilement et vous éviterez courbatures et tendinites.**

### **PORTAGE / BAGAGES**

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 30 litres minimum.

**Petits conseils sur [l'équipement et matériel de randonnée](#)**

### **HÉBERGEMENT / REPAS**

- **Au gîte en demi-pension** : en chambres de 2 à 6 places, selon disponibilité.  
Les pique-nique seront préparés à partir des produits du terroir, par l'accompagnateur.



## ACCUEIL / DISPERSION

Accueil la veille à 17h au gîte « le virgule » à Lus la Croix Haute.

Pour ceux qui viennent en train, vous arrêter à la gare de « La croix Haute », et nous prévenir au moment de l'inscription pour venir vous chercher.

En cas de problème, vous pouvez appeler l'accompagnateur Marc VINCENT au 06 84 79 04 84

## ACCÈS

Par le train, jusqu'à la gare de La Croix Haute : *Vous serez ensuite acheminés en minibus.*

Par la route : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- **Si vous arrivez par le Nord** : Grenoble / Le Monétier Allemont

- **Si vous arrivez par le Sud** : Aix en Provence – Sisteron – Aspres, La Croix Haute.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</li><li>- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.</li><li>- bonnet, gants (en toute saison)</li><li>- guêtres de pantalon (facultatif)</li><li>- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.</li><li>- bâtons de randonnée, c'est mieux.</li><li>- linge de toilette</li><li>- pharmacie personnelle***</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- chaussures de marche (vérifiez leur état quelques jours avant)</li><li>- sac à dos journée conseillé 30 litres (40 c'est mieux)</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li></ul> |
|--|--|



### \*\*\* dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.