



HAUTES ALPES

Randonnée Yoga en Büech et Dévoluy

Nous vous proposons en ce début d'été de vous immerger au cœur des Préalpes françaises, au sud des Hautes-Alpes et au nord de la Provence pour un circuit de randonnées en itinérance associées à la pratique du yoga.

Venez découvrir la grande variété des paysages des Sources du Buëch et des contreforts du Dévoluy (gorges, crêtes, alpages, falaises, pierriers...), et pratiquer quotidiennement méditation et yoga, au fil d'un voyage, au cœur d'une nature préservée, à la rencontre de villages disparus dont l'histoire des hommes qui y ont vécu vous sera conté.

Nous serons hébergés dans des gîtes forestiers nichés au sein de forêts grandioses. Vous serez encadrés par un accompagnateur qui vous fera découvrir la richesse biologique de ces grands espaces ainsi que la richesse du patrimoine historique de ces hautes vallées. Une professeure de yoga vous accompagnera dans une pratique adaptative de hatha yoga.

Laissez-vous tenter par cette alliance de la pratique du yoga, à la fois introspective et libératrice, avec la pratique de la marche immersive et contemplative. Un séjour pour une déconnexion garantie et une parenthèse bien-être assurée !

RANDONNÉE

Randonnée itinérante accompagnée. Bagages transportés en véhicule.

DURÉE

6 jours de marche / 5 nuits

YOGA

2h à 2h30 de yoga, en 2 pratiques quotidiennes. Nous explorerons les fondements constitutifs du hatha yoga : des postures (asanas), des techniques de respiration (pranayama) et de la méditation. Certaines séances comprendront des éléments du yin yoga ou du yoga nidra. Les cours peuvent être adaptés à tous niveaux de pratique.

GROUPE

De 6 à 12 personnes



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

À RETENIR

**Départs du séjour : Le Dimanche à 14H30 à la gare SNCF de Veynes (05)
Dispersion: Le vendredi 14/07 à 16H30 au même endroit**

*En cas de retard ou de difficulté le jour du départ, vous pouvez nous contacter
au 06 08 35 57 35 ou au 04 75 88 38 52 (siège de Chemin Faisant).*

*En cas d'urgence familiale pendant la randonnée, le numéro de téléphone est le 04 75 88 38 52 (siège de Chemin Faisant). Vous ne
pourrez pas être joint directement, mais vous serez informé de l'appel le plus tôt possible.*

L'ITINERAIRE

Jour 1 - Accueil à Veynes.

RDV à 14H30 à la gare SNCF de Veynes, transfert de 10 minutes en véhicule jusqu'à Cluse puis départ à pied vers le gîte forestier de Rabioux. **2H de marche**

Jour 2 - Rabioux-Les Sauvas

Départ à pied de Rabioux vers la maison forestière des Sauvas au pied du fameux Pic de Bure. Journée de marche alternant panoramas sur le pic de Gleize et le massif de Bure, zones forestières sauvages. Nous passons au joli village perché de « la montagne » avant de nous enfoncer jusqu'à l'ancien village des Sauvas ou nous passons les deux nuits suivantes. **4 à 5 heures de marche.**

Jour 3 - Itinéraire en boucle depuis Les Sauvas.

On emprunte le sentier qui mène au pic de Bure jusqu'à la fontaine du Vallon, qui offre une vue magnifique sur la montagne d'Aurouze et les Préalpes. Journée d'observation des Chamois, mouflons et marmottes qui peuplent les grands éboulis du pic de Bure. Pour le plus motivés, possibilité de prolonger la randonnée en montant sur le plateau de Bure. **4 à 5 H de marche**

Jour 4 - Les Sauvas-Chaudun

Nous partons de bonne heure pour cette Très belle journée de transition entre le massif de Bure et la montagne de Gleyse qui se termine par la remontée des gorges du petit Büech, Nous atteindrons Chaudun , probablement le site le plus isolé et le plus émouvant du parcours. **7 à 8H de marche** sur un terrain assez facile et très varié. Cette journée est la plus exigeante de la semaine du fait de sa longueur (environ 18KMS)

Jour 5 - Chaudun-Chaudun

Journée en boucle magnifique pour aller découvrir le sommet du Chamois et le Raz de bec par le sentier des cascades. Une vue imprenable nous est offerte sur le Valgaudmar et les écrins depuis les crêtes du Chamois

5H de marche sans difficultés particulières

Jour 6 - Chaudun-La Rivière

Dernière étape vers le col de Gleyse et le cirque de Chaudun, peuplé de nombreuses marmottes. l'itinéraire s'achève à Rabou, dernier village habité au bout de la vallée. Dispersion à 16h30 à la gare SNCF de Veynes.



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

DATE DEPART - DATE RETOUR

Du dimanche 9 juillet au vendredi 14 juillet 2023

PRIX

780€

LE PRIX COMPREND

La pension complète (repas végétariens), l'encadrement Rando et les cours de Yoga, les boissons et les transferts de début et fin du séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les transports pour se rendre au point de départ du circuit (voir infos pratiques), les éventuelles nuitées avant ou après la randonnée, votre assurance personnelle, l'assurance annulation, les boissons en dehors des repas.

NIVEAU DE LA RANDONNÉE

Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée à la journée et ayant déjà effectué des parcours accidentés.

De niveau Modéré, la Retrouvance offre des étapes de 6h de marche quotidienne en moyenne pour 500 à 800m de dénivellée (une seule étape est plus longue, atteignant 8h mais sur un terrain facile avec une faible dénivellation – 500m). L'altitude varie entre 1000 et 2100m. Les sentiers sont bien entretenus.

Le niveau du circuit est comparable aux grandes classiques itinérantes proposées dans le Lubéron, les Châteaux Cathares ou les Cévennes méridionales. Durant l'étape, vous n'aurez à transporter que vos affaires personnelles pour la journée et une partie du pique nique. Le véhicule d'intendance peut transporter occasionnellement une personne en difficulté entre deux hébergements.

SANTE ET PREPARATION

Malgré l'absence de grosses difficultés, il est préférable d'avoir marché quelques journées au cours des semaines qui précèdent le circuit. Si vous avez du matériel neuf, en particulier des chaussures, pensez à les étrenner avant le séjour. En cas de doute, il est bon d'effectuer un bilan médical avant de partir.

LES HÉBERGEMENTS

Les hébergements sont des gîtes privés réservés pour votre groupe, avec des chambres de 2 à 4 lits maximum. **Les gîtes sont équipés de draps et de couettes.**

ENVIRONNEMENT

Le séjour se déroule dans des secteurs assez isolés des Alpes du Sud. Médecins, pharmacie et commerces sont souvent assez éloignés des secteurs visités. C'est l'intendant qui fait le lien avec l'extérieur. Le téléphone est accessible certains soirs.

En cas d'urgence familiale, vous pourrez toujours être contactés par l'intermédiaire de l'intendant. Par ailleurs, les animaux de compagnie ne sont pas admis par respect pour la faune sauvage.

ACCES

Parking : Un parking est prévu sur le lieu de départ et d'arrivée du séjour.

Bagages : Si vous le désirez, vous pouvez laisser des bagages non utilisés à la gare.



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

L'accueil se fait à **14h30 devant la gare de Veynes**. Vos accompagnateurs s'y trouveront pour vous y accueillir. Signalez nous votre venue en train au moins 7 jours avant le départ.

Voici quelques horaires "grandes lignes" indicatifs pour les trajets (**se renseigner auprès de la SNCF pour confirmation**) :

ALLER

PARIS: 8H36 VEYNES: 14H10
LYON: 8H19 VEYNES: 12H03
MARSEILLES: 7H46 VEYNES: 10H20

RETOUR

VEYNES: 18H20 PARIS: 23H24
VEYNES: 18H20 LYON: 21H38
VEYNES: 19H12 MARSEILLES: 21H53

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

VEYNES est une petite ville proche de Gap, située sur un axe routier important (D994). La gare SNCF est bien indiquée, à partir du rond point marquant l'entrée de la ville. L'accueil se fait à 14h15 devant la gare de Veynes.

Veynes propose plusieurs parking publics sur lesquels vous pouvez garer votre voiture sur toute la durée du séjour. Le parking de la place du 19 mars 1962, direction GAP est utilisable à ces fins.

RENSEIGNEMENTS POUR VOTRE ITINERAIRE :

** depuis PARIS, LYON et l'Ouest de la France*

se rendre à Grenoble (A48) , puis suivre direction Sisteron (par RN 75) par le col de la Croix Haute. 25 km après le col, bifurquer direction Gap (D 994) jusqu'à Veynes.

** depuis BORDEAUX, TOULOUSE, MONTPELLIER:*

se rendre à Orange (A7 ou A9) puis direction Gap via Nyons par la D976 et la D94 A Serres, suivre direction Gap jusqu'à Veynes.

** depuis MARSEILLE:*

emprunter l'A51 jusqu'au bout (au Nord de Sisteron), puis direction Grenoble (RN75) jusqu'à Serres. 3 km après Serres bifurquer direction Veynes/Gap (D994)

COMMENT S'INFORMER

Si vous devez arriver avant le jour du départ de la randonnée ou si vous comptez prolonger votre séjour sur place, vous pouvez contacter l'office de tourisme de Veynes qui vous fournira une liste complète des possibilités d'hébergements.

OTSI de Veynes(05) : tél: 04 92 57 27 43 _ Fax: 04 92 58 16 18

CARTOGRAPHIE :

- cartes IGN 1/100000è Cavailon/Digne & Valence/Grenoble
- carte IGN TOP 25 Dévoluy

COMMENT S'ÉQUIPER

Vérifiez soigneusement l'état de votre matériel et le contenu de votre sac avant le départ; Votre confort et votre sécurité en dépendent! Ne vous chargez pas inutilement. Contactez nous si vous désirez des renseignements complémentaires.

Bagages: Votre matériel personnel doit pouvoir tenir dans un seul sac de voyage. D'autre part, le sac à dos doit avoir une contenance minimale de 40 L, car vous aurez à transporter, pendant les étapes, une partie du pique nique et quelques vêtements parfois volumineux en cas de mauvais temps.

Liste du matériel personnel conseillé :

- poncho imperméable couvrant le sac à dos
- gourde 1,5 litres
- chaussures de randonnée en moyenne montagne (si possible déjà utilisées)
- tenues de marche
- vêtement chaud type anorak+coupe vent



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France

- gants
- bonnet en toute saison (altitude élevée)
- sac à dos de randonnée 40 litres minimum (un par personne !)
- chapeau
- boîte hermétique+couverts pour le pique nique (salades à partager tous les jours)
- short
- maillot de bain
- lunettes de soleil
- papier hygiénique
- lacets de rechange
- couteau
- vos médicaments habituels et un nécessaire pour les petits bobos

Les gîtes sont équipés de draps et de couettes.

Les téléphones portables ne passent pas toujours. Vous trouverez un point phone et une cabine sur l'itinéraire. □ Les animaux de compagnie ne sont pas admis □ Il n'y a pas de pharmacie sur le parcours

DIVERS

Les téléphones portables ne passent pas toujours. Vous trouverez un point phone et une cabine sur l'itinéraire.

Les animaux de compagnie ne sont pas admis

Il n'y a pas de pharmacie sur le parcours

ASSURANCES

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec TMS contact une assistance rapatriement, que vous pouvez souscrire si vous le désirez.



*Nous restons à votre entière disposition
pour toute précision dont vous auriez besoin
quand à la préparation de ce voyage !!*



Les Eaux Marèches
07 110 BEAUMONT
www.chemin-faisant.com
info@chemin-faisant.com
0033 (0)4 75 88 38 52
IM007130002 Atout France