

Rando-guide.com

Réveil des sens en Provence

7 jours / 6 nuits

Aventure

Thème: Découverte pays

Adresse

Gilles Picard

Le château

Chemin de Marody

84110 Vaison la Romaine

Tél. : 06 11 03 14 49

Courriel : info@rando-guide.com

Descriptif

Une approche subtile et sensitive de la marche et de la nature pour répondre au besoin de retrouver du « lien » par rapport à notre environnement naturel et humain. Vivre des expériences à forte valeur émotionnelle tel que, marches nocturnes, immersions en forêt primaire, redescendre le troupeau de chèvre pour la traite... Vers une sensibilisation aux usages de plantes, à la faune remarquable (loup, lynx, cervidés), à nos capacités d'adaptation et d'autonomie en pleine nature, le tout dans une ambiance conviviale d'échange, de partage et de création. Enfin, des nuits en gîtes confortables, pour mieux goûter aux saveurs des produits et de la cuisine provençale locale.

Introduction

Début le dimanche en début de soirée

Fin de stage le samedi en matinée

Au jour le jour

Dimanche - Accueil à partir de 17H à Vaison la romaine.

Résidence de vacances « à cœur joie » (04.90.36.00.78)

Repas d'accueil à 20H.

Préparation de la semaine et possibilité de « Vaison by night » pour les couche tard.

Lundi – Bus local jusqu'au village de Brantes.

Marcher à « randomne ».

En vieux français, marcher « au hasard » des rencontres et des sentiers, sur les crêtes d'herbes sèches, balayées par le mistral, à la recherche des chèvres en liberté dans la montagne. Au cri de ralliement (s'entraîner avant de venir), le son d'une clochette trahi la présence du troupeau que l'on redescendra pour la traite du soir. Le berger nous récompensera de nos efforts par une délicieuse faisselle de fromage frais à la confiture de figues.

Gîte en montagne avec feu de cheminée.

Mardi – Marche dans la « zen attitude ».

Activités libres ou réveil musculaire et énergétique (Qi Gong) au petit matin, pour profiter pleinement du calme et de la sérénité du lieu. Puis randonnée dans les méandres du Toulourenc pour s'imprégner de l'atmosphère si particulière, de cette vallée du bout du monde. Découverte des plantes méditerranéennes et de leurs usages dans nos campagnes. Arrivée à Brantes, village perché pittoresque, véritable nid d'aigle au cœur de paysages Himalayens.

Gîte en forêt avec feu de cheminée.

Mercredi – Marche à la conquête du « Géant de Provence »

800m d'ascension de cette montagne mythique et l'occasion rêvée d'expérimenter une technique spécifique de progression, où la synchronisation de la respiration et du rythme de marche nous donnera des « ailes ».

Pour ceux qui le souhaitent, n'hésitez pas à vous munir de bâtons de marche.

Petits chalets en bois avec espace balnéo (8€/pers) et piscine chauffée, voilà qui motivera certains, pour atteindre le camp de base n°3.

Jeudi – Marche dans le vide du paysage

Vivre le réveil de la nature par un départ matinal vers l'ascension finale (sans O2). Rencontre avec les chamois et les plantes arctiques du sommet. Puis vient la traversée du désert de pierres, dans un paysage véritablement « lunaire ». Moments riches d'émotions, renouvelés en soirée, lors d'une balade nocturne à l'écoute des bruits de la nuit.

Vendredi – Marche « into the wild »

Traversée des balcons nord aux ravins spectaculaires de la réserve intégrale. L'occasion de s'immerger dans cette forêt primaire, où subsistent quelques « vieillards » multi centenaires. Ici la végétation oscille entre la vie et la mort, entre quiétude et chaos. Loin de toute préoccupation quotidienne et de toute pensée futile, simplement se laisser habiter par la magie des lieux qui opère en tout sens.

Arrivée à Brantes et retour à Vaison en bus local.

Nuit à la résidence de vacances « à cœur joie » à Vaison.

Samedi – Marché de producteurs locaux, visite du village médiéval et du site archéologique romain et du théâtre antique, visite de cave à vins ou de moulin à huile, n'hésitez pas à prévoir un peu de temps en cette fin de séjour pour profiter de Vaison et ses richesses culturelles.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Hébergement

Hébergement en gîtes confortables.

Restauration (texte spécifique à la place du texte par défaut)

Repas préparés par les gîtes. Participation des stagiaires à la préparation de certains pique-niques.

Encadrement

Chaque randonnée pédestre est conduite par un(e) accompagnateur(trice) diplômé d'état, spécialiste du voyage à pied. Connaissance du terrain et de l'environnement, maîtrise de la sécurité et de la logistique, il mettra tout en œuvre pour que vous profitiez pleinement de votre séjour.

Participants

1 accompagnateur pour 12 maxi

Niveau d'effort physique

Ce niveau est la somme de facteurs qui contribuent à rendre un programme plus ou moins difficile... ou facile (le nombre d'heures de pratique, l'altitude, le poids d'un sac, l'intensité physique, le climat, etc.).

Le niveau d'effort indiqué est un niveau minimum : * 3 à 5 h de marche par jour. Bons sentiers, rythme de marche facile. 800m maximum de dénivelé positive.

Portage

o - Portage sac léger : affaires personnelles pour un jour ou deux et un repas (3 à 5kg).

Equip. Perso

Des affaires peuvent être laissées au point de départ, acheminées au cours du séjour et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet.

Chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sweat-shirt, veste en fourrure polaire ou gros pull, veste, cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon en toile légère, chaussettes mi-hautes type bouclette, tongues légères pour les gîtes, gourde ou bouteille plastique, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe de poche, un drap de sac de couchage, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite serviette de toilette, argent de poche.

Trousse de secours

Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle.

Contenu type.

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et soigner des ampoules.
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

Conditions de stage

Le tarif comprend

Les transferts locaux, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'UCPA) à partir de l'heure de rendez vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévu du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles, les navettes entre la gare et l'aéroport (d'arrivée et de départ) et le site (sauf si vous avez un voyage UCPA), les assurances optionnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

Accès Vous venez en voiture

Autoroute A7, sortie Orange sud n°22. Suivre la direction de Vaison la Romaine.

Coordonnées GPS du gîte : 44°14'10.84 N – 5°05'06.71 E

Vous arrivez en train à Avignon ou Orange.

Cars d'Avignon à Orange, Transdev sud-est (04 90 34 15 59) puis correspondance.

Orange à Vaison, cars Transdev Lieutaud (04 90 36 05 22).

Avignon TGV 18h05 ou Avignon centre 18h20 (gare routière) destination Orange.

Correspondance pour Vaison : Orange centre 19h25, ou Orange SNCF 19h35, arrivée Vaison 20h.

Pour le retour en train du samedi.

Départ de Vaison à 7H20 arrivée Orange à 8H00, Avignon TGV 9H20.

ou départ Vaison 12h45, arrivée Orange 13h25, Avignon TGV à 14h45.

Informations : rando-guide.com : 06 11 03 14 49 - 04 90 12 18 78.

Infos Pratiques

Distributeur de billets, pharmacies et commerces divers sont accessibles à Vaison la romaine.

Cartographie : IGN 25/000 Mont Ventoux