

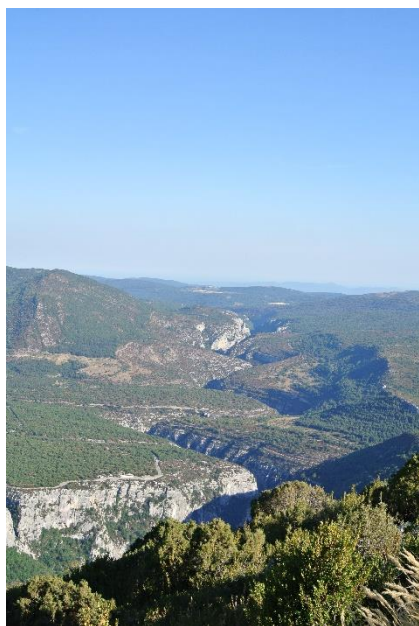
DATES DU SÉJOUR

27 au 30 avril 2022

Randonnée et écriture

Ecrire et randonner en voyageant dans le temps

Séjour de 3,5 Jours / 3 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Des randonnées accessibles, ponctuées d'explications sur l'histoire géologique, la lecture de paysage et des propositions d'écriture. Nous jouerons avec les mots, nous nous laisserons surprendre, grâce à l'écriture nous marcherons et regarderons le paysage autrement. Nous mêlerons dans nos textes observations, explications, ressenti et imaginaire !

La randonnée pour aller au rythme de ses pas, là où l'on n'irait pas par un autre moyen de locomotion,

Aller au rythme de ses pas pour mieux sentir, mieux voir, mieux entendre, mieux percevoir ce qui nous entoure, du grand paysage à l'infime détail,

Lire le paysage, se pencher sur les cailloux pour écouter ce qu'ils ont à nous raconter,

L'écriture pour affiner et élargir sa perception des lieux,

La géologie comme un voyage dans le temps et l'espace où les minutes deviennent des millions d'année et où les paysages prennent une autre dimension.

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

POINTS FORTS

- ❖ Des paysages splendides au cœur du parc naturel régional du Verdon
- ❖ Encadré par une écrivaine et une géologue passionnées et qui aiment à partager ces passions
- ❖ En petit groupe

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : Jeudi 27 avril

Rendez-vous à La Palud-sur-Verdon à 13h00

Programme détaillé de la journée :

13h-14h Présentation du groupe, organisation de l'après-midi

14h Déplacement avec les véhicules personnels jusqu'au départ de la randonnée (10 min de voiture).

14h15-16h45 Petite balade au village en ruine de Châteauneuf-les-Moustiers et atelier d'écriture « in situ » : un atelier pour s'échauffer, pour se mettre dans le bain, pour se poser en douceur dans le séjour.

17 h : installation au gîte.
Fin de journée et soirée au gîte.

125 m de dénivelée positive - 125 m de dénivelée négative - 2,5 km - 1h de marche effective

Repas compris : dîner au gîte l'Escales

Nuit au gîte l'Escales

JOUR 2 : Vendredi 28 avril

Programme détaillé de la journée :

9h : déplacement avec les véhicules personnels jusqu'au départ de la randonnée (1h de voiture - 48 km)

10h-17h : Randonnée dans les basses gorges du Verdon. Nous verrons au cours de cette randonnée sauvage comment l'eau a sculpté le paysage au fil du temps permettant ainsi à l'homme de venir s'y abriter depuis des millénaires. Au pied des falaises, le sentier longe le Verdon le long d'un

ancien canal pour profiter pleinement de son eau turquoise. Festival de couleurs, grottes, flore et paysages seront notre source d'inspiration pour des ateliers d'écriture chemin faisant. Nous écrivons notre environnement en explorant l'infiniment grand et l'infiniment petit, nous écrivons nos pas et nos corps en mouvement dans cet environnement singulier.

17h : retour au gîte en voiture.

20h30-21h30 : lecture à voix haute de textes choisis

250 m de dénivellée positive - 250 m de dénivellée négative - 10 km - 4h de marche effective

Repas compris : petit déjeuner et dîner au gîte l'Escales - Pique-nique préparé par nos soins

Nuit au gîte l'Escales

JOUR 3 : Samedi 29 avril

Programme détaillé de la journée :

9h-10h : atelier d'écriture court pour se mettre en mouvement.

10h15 : déplacement avec les véhicules personnels jusqu'au départ de la randonnée (10 min de voiture)

10h30 à 16h : Randonnée sur le sentier du Bastidon jusqu'au belvédère de Maireste. Au cours de la journée, les différents points de vue nous permettront de retracer l'histoire géologique des gorges du Verdon. Les roches qui nous entourent sont la mémoire des paysages. Nous verrons comment les décrypter simplement pour faire un voyage dans le temps de plusieurs dizaines de millions d'années.

16h : retour au gîte en voiture

17h à 19h : atelier d'écriture. Nous mêlerons nos observations du jour et notre imaginaire pour nous raconter des petites histoires verdoneques.

310 m de dénivellée positive - 310 m de dénivellée négative - 5 km - 2h30 de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner et dîner au gîte l'Escales - Pique-nique préparé par nos soins

Nuit au gîte l'Escales

JOUR 4 : Dimanche 30 avril

Programme détaillé de la journée :

9h : Déplacement avec les véhicules personnels sur le lieu de départ de la randonnée (15 min de voiture).

9h15 - 12h15 : Randonnée au belvédère des vautours pour profiter encore une fois d'une vue sublime sur les gorges du Verdon.

12h15 : retour au gîte et pique-nique

14h-16h30 : Ateliers d'écriture au gîte ou aux alentours. Nous nous inspirerons de la vue depuis le belvédère et du vol des vautours pour prendre de la hauteur, pour écrire le besoin d'horizon !

Après les dernières lectures, un temps court sera dévolu à l'évaluation du séjour.

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

260 m de dénivelée positive - 260 m de dénivelée négative - 3,5 km - 2h de marche effective
Repas compris : Petit déjeuner au gîte l'Escales - Pique-nique préparé par nos soins

Fin du séjour à la Palud-sur-Verdon vers 16h30

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au parking public sur la D23 à l'entrée ouest de La Palud-sur-Verdon à 13h30

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour au gîte l'Escales à La Palud-sur-Verdon à 16h30

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Chloé LOURY

Géologue et AMM Diplômée d'Etat
0689208967
escapades.minerales@gmail.com

Emmanuelle BOITHIOT

Écrivaine et diplôme universitaire d'animatrice d'ateliers d'écriture
0603150678
La Boussole Ateliers d'Écriture <https://millylaboussole.fr>

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / **Moyen** / Difficile / Très difficile

Difficulté physique : 2/4

Les randonnées se dérouleront sur des sentiers de montagne souvent proches des gorges du Verdon. Ils ne présentent pas de difficulté technique particulière. Cependant certains passages sont aériens et par conséquent, ce séjour n'est pas accessible aux personnes souffrant de vertige.

Difficulté physique : 2/4 Randonnées jusqu'à 310 m de dénivelé positive. Il faut être capable de marcher sur sentier pendant 4h au maximum. Nous ferons de nombreuses pauses.

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

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : Gîte en gestion libre, classé 3 épis. Le gîte dispose d'une grande terrasse et d'un jardin pour profiter pleinement de l'extérieur.

Type de chambre pour le séjour : Chambres double (2 lits simple ou 1 lit double, nous préciser votre préférence lors de l'inscription). Nous ne pouvons pas garantir les chambres simples.

Services inclus ou non : Draps et linge de toilette inclus

Repas : Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4. Emmanuelle et Chloé prépareront les repas. Les petits-déjeuners et dîners seront pris au gîte, les pique-niques seront pris sur le chemin. Nous privilégierons l'utilisation de produits frais, bio, une cuisine saine et équilibrée adaptée à notre programme d'activité. Merci de nous indiquer lors de votre inscription toute allergie ou régime alimentaire particulier.

TRANSFERTS INTERNES

Chaque jour les trajets pour se déplacer sur le lieu des randonnées seront fait en covoiturage avec les véhicules personnels des participants.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages (hébergement fixe, séjour en étoile)

DATES DU SÉJOUR

27 au 30 avril

PRIX DU SÉJOUR

480 € / personne

EN OPTION :

Nuit supplémentaire au gîte le 30 avril : 30 € / personne

Repas inclus : petit déjeuner du 1^{er} mai

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état
- L'animation des ateliers d'écriture par Emmanuelle Boithiot, Dipôle Universitaire d'animatrice d'ateliers d'écriture
- L'hébergement en gîte, en chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4,

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les déplacements quotidiens jusqu'aux départs des randonnées
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- 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

- Prêt de bâtons de randonnée si nécessaire

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

• Equipement de randonnée

- Chaussures de randonnée à semelle crantée à tige basse ou haute
- Sac à dos de 20 à 30L
- Gourde de 1,5L minimum
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Tenue de randonnée (short ou pantalon + tee-shirt)
- Polaire ou veste chaude (il peut faire froid le soir, nous serons à 1000 m d'altitude)
- Veste imperméable type goretex
- Petite pharmacie personnelle (pansements anti-ampoule, couverture de survie, compresses,). **Attention ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.**
L'accompagnatrice en montagne aura une trousse de secours complète.

• Matériel d'écriture

- Carnet ou cahier
- Feuilles volantes
- Stylos
- Feutres

• Autre

- Serviette de table en tissu
- Boite hermétique pour le pique-nique (salade) et couverts
- Chaussons
- Vêtements confortables pour le soir
- Trousse de toilette
- Petite lampe frontale
- De quoi s'asseoir au sol (petit carré de mousse, prêt possible).

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.

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>