

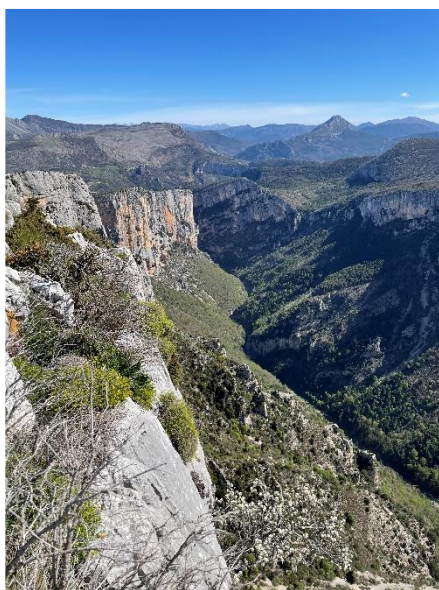
**DATES DU SÉJOUR**

8 au 11 avril 2024

## Randonnée et écriture

Ecrire et randonner en voyageant dans le temps

Séjour de 3,5 Jours / 3 Nuits



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Qui n'a pas vu de photo des monumentales gorges du Verdon ? Peut-être même vous êtes-vous arrêté au Point Sublime pour regarder les gorges, de haut ? Voir, vous avez parcouru le sentier Blanc Martel et vous vous êtes sentis très petit au pied de ces falaises ? Voir encore, vous avez usé la pulpe de vos doigts et la semelle de vos chaussons d'escalade sur ce calcaire réputé ?

Et bien tout ça, les gorges, leur profondeur, le calcaire, mais aussi le tuf, les fossiles, la végétation ... c'est une histoire de géologie ! Et quelle histoire !

Nous vous proposons de partir à la découverte de cette grande histoire, de nous en imprégner en passant de l'infime détail au grand paysage. L'écriture sera là pour nous rendre plus attentif, pour croiser nos regards, pour nous questionner, pour partager, pour raconter les petites histoires de la grande histoire !

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 !

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
- ❖ Un gîte confortable, à l'usage exclusif du groupe pour plus de partage et de convivialité

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 : Lundi 8 avril 2024

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 en 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 : Mardi 9 avril 2024

Programme détaillé de la journée :

9h : déplacement en 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 l'un ou l'autre atelier d'écriture chemin faisant.

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

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 dénivelée positive - 250 m de dénivelée 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 : Mercredi 10 avril 2024**

Programme détaillé de la journée :

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

10h15 : déplacement en 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 18h30 : atelier d'écriture. Nous mêlerons nos observations du jour et notre imaginaire pour nous raconter des petites histoires verdoneques.

**310 m de dénivelée positive - 310 m de dénivelée 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 : Jeudi 11 avril 2024**

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 : Balade dans Moustiers-Sainte-Marie et ses environs. En plus de découvrir ce charmant village, nous verrons comment les gorges du Verdon sont liées aux Alpes.

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.

250 m de dénivelée positive - 250 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

Il est possible de dormir une **nuit supplémentaire** au gîte l'Escales (en option). Dans ce cas, seule la nuitée et le petit-déjeuner du vendredi 12 sont prévus. Le dîner du jeudi 11 n'est pas inclus dans l'option (possibilité de manger dans un des restaurants de la Palud-sur-Verdon).

*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 4, 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 hormis des marches et escarpement à

hauteur de genoux. Cependant certains passages sont aériens et par conséquent, ce séjour n'est pas accessible aux personnes souffrant de vertige.

Randonnées jusqu'à 310 m de dénivelé positive. Il faut être capable de marcher sur sentier pendant 4h au maximum. Les temps donnés sont des temps de marche effective, c'est-à-dire qu'ils ne tiennent pas compte des pauses que nous ferons en chemin.

## 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*

Hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4.

**Repas :** 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

8 au 11 avril 2024

### PRIX DU SÉJOUR

495 € / personne

## EN OPTION :

Nuit supplémentaire au gîte le 11 avril : 35 € / personne (nuitée + petit-déjeuner)

## 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)

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

- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4,

### 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
- La nuit supplémentaire en option le Jour 4 + petit déjeuner du jour 5 : 35€/pers
- 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

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

- De quoi s'asseoir au sol éventuellement (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.

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

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

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>