

MARCHE AFGHANE ENTRE DIOIS ET VERCORS

Randonnée accompagnée en étoile - 6 jours



Pour s'initier aux techniques de la marche afghane, et vivre une semaine conviviale entre pays Diois et Vercors, voici un séjour de randonnées unique où vous logez dans l'ancien Monastère de Sainte Croix, site historique exceptionnel du XIIIème siècle, lieu de déconnexion et d'inspiration. La marche afghane vous permet de travailler simultanément sur la posture et la respiration au rythme des pas : c'est le rythme respiratoire qui induit le rythme de la pratique physique et non l'inverse. Le programme des randonnées est varié et permet d'assimiler les techniques de marche au fil de la semaine jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes. Découverte de la mystérieuse forêt de Saou et du massif des 3 Becs, randos dans la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux ou sur les traces des Résistants du Vercors, parcours dégustation dans les vignes où poussent les raisins destinés à la fameuse Clairette de Die...

Les +

- la pratique de la marche afghane, pour ressentir un réel bien-être
- les randonnées en étoile sur un territoire très varié, alternant ambiance provençale et montagne
- l'ancien Monastère de Sainte Croix et son jardin botanique, lieu vraiment magique

Dates

du 11 au 16 avril
du 26 septembre au 1er octobre 2021

Itinéraire

J1/ Ancien Monastère de Sainte Croix

Arrivée et installation au Monastère en fin d'après-midi. Présentation du séjour, apéritif convivial et dîner.

Nuit au Monastère.

J2/ Balade en vallée de Quint

Première journée de randonnée au départ du Monastère, avec l'occasion d'expérimenter différents rythmes de marche, pour que chacun puisse trouver son propre rythme de confort. Nous profitons du retour pour une petite dégustation de Clairette dans un vignoble où la culture se fait en biodynamie dans le respect des cycles de la nature.

3 h 30 de marche M : +350 m D : -350 m

Nuit au Monastère.

J3/ Excursion dans la Réserve Naturelle du Vercors

Lieu de passage des transhumances pour l'estive sur le Vercors, le col de Rousset est une porte d'accès à l'immensité sauvage des Hauts Plateaux. Nous randonnons dans ces endroits magiques, avec une vue imprenable sur ce massif désert et préservé. Progressivement nous mettons différents points d'attention sur le mouvement du corps et profitons du dénivelé pour changer de rythme et adapter la marche sur notre respiration. Entre forêt de hêtres, pelouses alpines et crêtes, l'émerveillement est au rendez-vous.

4 h de marche M : +450 m D : -450 m

Nuit au Monastère.

J4/ Balade en Gervanne

Découverte de la vallée de la Gervanne, avec le "canyon des Gueulards" dont les parois minérales portent l'histoire de centaines d'années de calme et d'isolement. Le plateau de Vellan juste au-dessus de Plan-de-Baix nous offre un panorama exceptionnel sur la vallée. Pour cette balade, nous serons à présent plus sensibles aux différents rythmes de la marche afghane. Les montées deviennent plus agréables.

4 h de marche M : +400 m D : -400 m



Nuit au Monastère.

J5/ Les crêtes de Font d'Urle

Font d'Urle porte bien son nom. Ici, sur les hauts de hurle-vent vertacomorien, on évolue sur des crêtes douces, dans des alpages d'altitude et l'on surplombe la Vallée de la Drôme. Le Vercors est sous nos pieds. Nous adaptons désormais nos rythmes de marche en fonction du terrain : nous apprenons à changer de rythme et récupérer notre souffle pendant l'effort. Calme et sérénité nous accompagnent pour ces derniers moments de marche dans ce désert minéral des Hauts-Plateaux.

45 minutes de transfert en minibus pour rejoindre le départ de la randonnée
4 h de marche M : +400 m D : -400 m

Nuit au Monastère.

J6/ Le massif des 3 becs

Nous poursuivons cette superbe randonnée au coeur du Massif des Trois Becs, synclinal perché adoré des géologues. Les 3 Becs : point culminant de la forêt de Saou (1589 m) abrite une biodiversité exceptionnelle. Nous profitons de ce paysage alpin pour intégrer le processus de la marche afghane puis, nous terminons la journée par la rencontre gourmande d'artisans brasseurs dans le village de Saoû. Fin du séjour, séparation au Monastère vers 16h30.

45 minutes de transfert en minibus pour rejoindre le départ de la randonnée
4 h de marche M : +500 m D : -500 m

Le programme ci-dessus pourra être adapté par votre accompagnateur, notamment l'ordre et le contenu des randonnées en fonction des conditions locales et sanitaires.





Pour vous guider

Eric Finiels, accompagnateur en montagne, certifié Ecole Française de Marche Afghane.



Niveau

2 / 5. Le niveau des randonnées en étoile est modéré. Environ 4h de marche par jour et au maximum 500 m de dénivelé



Prix

720 €

Groupes de 6 à 10 personnes.



Compris

- L'hébergement en demi-pension - base chambre double - au Monastère de Sainte Croix
- Les pique-niques, complets et frais, préparés par l'accompagnateur.trice
- L'accès à une salle réservée pour des temps de repos ou d'échanges
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
- Les transferts en minibus sur les lieux de randonnées
- Les visites de producteurs locaux



Non compris

- Les dépenses éventuelles chez les producteurs (fromage, Clairette de Die)
- Les visites de musée
- Les assurances annulation et rapatriement

Il est d'usage (mais non obligatoire), selon votre satisfaction à la fin du séjour, de donner un pourboire à votre accompagnateur





Carnet de voyage

L'accès sur place :

- accès routier : le village de Sainte Croix se situe dans le département de la Drôme, au cœur du pays Diois, à 1h de Valence, 2h de Lyon, 2h30 de Marseille, 4h de Paris.

- accès ferroviaire : gare de Die sur la ligne Paris-Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz). En journée : correspondances depuis les gares de Valence-ville ou Valence-TGV par train ou bus. Consultez les horaires sur www.oui.sncf

De Die à Ste Croix : en taxi ou par nos soins (tarif sur demande à l'inscription)

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Office de Tourisme de Die et du Diois

Tel : +33(0)4 75 22 03 03 ou contact@diois-tourisme.com

www.diois-tourisme.com

L'hébergement pendant le circuit

Ancien Monastère de Sainte Croix

Le village

26150 Sainte-Croix

www.le-monastere.org

Hébergement en chambres doubles avec deux lits simples, les draps sont fournis.

Pour une chambre individuelle, compter un supplément de 17€/personne/nuit. Nous informer de votre souhait à l'inscription.

Les repas sont préparés par l'équipe du Monastère. A 85%, les produits utilisés sont issus de la production locale et de saison.





Équipement

- Un sac à dos d'une contenance de 20 litres pour les adultes pour porter les affaires de la journée
- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Un pantalon de marche
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- Une gourde d'1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)
- Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche (facultatifs)
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels
- Un petit Tupperware, un gobelet et des couverts
- Une paire de lacets de rechange
- Un maillot de bain
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance