

Avec l'association « **mules et une nuit** » et **Brigitte Bonnet**, musicienne, chef de chœur



21 au 24 juin 2021

Choeur des alpages

Chanter ensemble sur les hauts plateaux du Vercors

4 jours / 3 nuits – du lundi fin de matinée, au jeudi après midi

Pénétrer sur les hauts plateaux du Vercors, c'est être saisi par une impression d'espaces et d'immensité, qui tout de suite nous emmène très très loin dans un inconnu... Bénéficiant de la capacité de portage de nos copines aux grandes z'oreilles, les mules de bât, nous pouvons emmener dans notre itinérance, tout ce qui contribue à notre confort de bipède, fragile et délicat, mais néanmoins amoureux des nuits magiques sous un ciel étoilé, en pleine montagne. C'est donc à un séjour de chant au cœur d'espaces magnifiques que nous vous invitons, mais aussi à un enchaînement magique de journées en montagne... Les étapes seront de 2 à 5 heures de marche maxi. Nous oserons nos bivouacs en des lieux exceptionnels et pleins de belles énergies.

La pratique du chant nous permettra de vivre ensemble des temps :

- de respiration et d'éveil corporel
- d'éveil de nos sens en lien avec la nature
- de chanter pour le partage de nos voix et le lien que le chant crée
- de marcher/chanter dans le lien avec les éléments de la nature

Chants du monde ou chant de nature, chansons françaises ou canons.... Chacun repartira avec la connaissance et les textes des airs supports de notre travail durant ce séjour.

L'itinéraire au jour le jour :

J1 Accueil pour midi, dans le vallon de Combeau, au bout de la route goudronnée d'accès.

Nous débutons notre séjour autour du pique nique partagé, (ainsi peut-être que de quelques notes) puis après répartition des affaires de chacun dans les sacoches, puis le bâtage de nos mules, nous rejoignons les espaces sauvages du vallon, à proximité de la cabane de l'Essaure.

1h30 à 2h de marche, 200 m. de dénivelé.

J2 Début de matinée autour de nos premiers chants, puis remontant le vallon, nous débarquons au cœur d'une « immensité » qui va nous héberger durant tout le séjour. Impression d'être soudain perdu au bout du monde, de cheminer en un univers inconnu. Peut-être poussera t'on jusqu'aux rebords de cet étrange pays pour admirer l'élancement remarquable du mont Aiguille, avant de rejoindre le pas de l'Aiguille, chargé de l'histoire des résistants, où nous installerons notre campement.

4 h de marche, 300 m de dénivelé.

J3 Plein sud, nous traversons des espaces parmi les plus sauvages des Hauts Plateaux, aux noms plus ou moins joliment fleuris "Fontaine pourrie", "Jardin du Roi", "Tête du Jardin" ! Soudain, la vue plongeante sur le cirque d'Archiane, nous permet de mesurer le gigantisme du temps et de l'espace associés magistralement dans la construction de ce paysage si particulier. Nous installons notre campement à proximité des bergeries de Tussac.

4 - 5 h de marche, 200 – 250 m de dénivelé.

J4 Prenant notre temps au petit matin, dans ce magnifique environnement, nous consacrons une partie de la matinée à chanter, avant de plier bagages, et de plonger vers le hameau de "Bénévisse", qui n'a vraiment pas volé son nom de "Belle vue", et marque la fin de notre parcours

2 h. de marche, dénivelé négatif uniquement, de -550 m.

Le campement : Nous fournissons des tentes pour 2 personnes (tentes individuelles possibles), et de bons matelas à gonfler. Les repas sont pris sous la grande tente tipi, qui constitue le cœur de notre campement.

Difficulté : Ce parcours ne présente pas de difficultés particulières liée à la randonnée. Un goût pour l'effort physique que représente la marche avec un peu de dénivelé est néanmoins nécessaire. L'ensemble du parcours se déroule sur sentier.

Le groupe : Entre 8 et 14 participants.

Encadrement : **Brigitte Bonnet** - musicienne, chef de chœur, elle anime des ateliers et stages de Psychophonie, de chant prénatal. Elle aime particulièrement tisser le lien corps, voix, santé, nature, et vivre tout ce qui se partage avec le chant...
Philippe Guyot - accompagnateur en montagne et muletier.

Matériel nécessaire :

- Nous fournissons à chacun 1 sac de voyage, style marin, dans lequel vous pourrez envelopper vos affaires de la semaine – Poids maximum par personne pour les affaires personnelles : 8 kg à faire transporter.
- Duvet de montagne
- Chaussures de marche + bonnes chaussettes, éviter de partir avec des chaussures neuves.
- Sandales, ou autre petites chaussures légères pour les soirées
- Vêtements confortables pour la marche ainsi que pour la pratique du Qi Gong - une tenue chaude pour les soirées.
- Gourde 1 litre au minimum
- Protection contre le soleil: chapeau, bob, lunettes, crèmes...
- Lampes électriques.
- Nécessaire de toilette adapté à des conditions de confort "rustique" - Des lingettes sont éventuellement appréciables - attention, nous bivouaquerons dans des zones naturelles sensibles, éviter les produits agressifs pour l'environnement. Un petite cuvette en toile peut être aussi appréciable.
- Cape de pluie (ça peut quand même arriver !)
- Briquet, pour brûler le papier hygiénique, pour éviter les petits bouquets roses au bord du chemin !
- Pharmacie personnelle, entre autre protection des ampoules - L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux". Mais d'aucun traitement dit "de confort".

Remarque concernant les problèmes de santé, et de pharmacie : Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous, d'avertir l'accompagnateur, avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent médical, réaction à certains médicaments etc...), et de prendre, si besoin est, les médicaments qui vous sont spécifiques.

Tarif : 490 € ou 425 € pour les membres actifs de l'association "mules et une nuit"

(Inscription séjour, adhésion en tant que membre actif auprès de l'association : <https://www.mulesetunenuit.org/nous-contacter>)



Ce prix comprend :

- Tous les frais d'hébergement et de restauration durant le séjour, à l'exception des boissons.
- La prestation d'encadrement d'un accompagnateur en montagne
- La prestation d'accompagnement et d'enseignement de la pratique du Qi Gong
- Le transport des bagages par les mules, dans la limite des consignes de volume données

Il ne comprend pas :

- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement.
- Supplément éventuel de 15 € pour une tente individuelle.



Renseignements complémentaires - inscription :

Contact Chant : Brigitte Bonnet : 06 26 97 44 87 - www.bonnetbrigitte.com

Contact muletier : Philippe Guyot 06 77 80 58 56

Association "Mules et une nuit" , bulletin d'inscription papier sur www.mulesetunenuit.org

Inscriptions en ligne possibles avec le lien : <https://www.vercors-escapade.com/reservation/?ID=ESCAP429RT712&idwrdepart=Q2XN79UFoz7UAiHip6YqpA==&nbjours=&alt=2>

Tout le suivi administratif concernant l'inscription est traité auprès de **Vercors Escapade**, structure habilitée à commercialiser des séjours en tout compris. Tel 04 75 22 07 62

Conditions de vente disponibles sur simple demande par mail, courrier ou téléphone ou sur le site internet **Vercors Escapade** : <https://www.vercors-escapade.com/conditions-particulieres-de-ventes/>

Conformément à la législation Française sur la vente des séjours en tout compris, les séjours muletiers, conçus au sein de l'association « Mules et une nuit », encadrés par Philippe Guyot (06 77 80 58 56) sont vendus par l'association loi 1901 **Vercors-Escapade** 26150 Die - www.vercors-escapade.com bénéficiaire de l'agrément tourisme N° AG.026.08.0001 -Garantie financière : GROUPAMA Assurance-Crédit ; 5, rue du Centre – 93199 Noisy-Le-Grand Cedex RCP: Mutuelles du Mans Assurances - Assurances Piquet-Gauthier, BP 27, 69921 Oullins Cédex