



**Du vendredi soir 18 au dimanche 20 juin**

2 jours, 2 nuits

## **Histoires de pieds...**

### **Nos pieds, petits trésors de notre liberté.**

**Incroyable tout ce qu'ils nous permettent nos petits pieds ! Petits ou grands, ils sont rien de moins que notre passeport vers la liberté. Ce sont eux sur lesquels nous comptons pour aller à la rencontre de l'autre autant qu'à la découverte du monde. Ce sont eux qui nous emmènent par delà crêtes et cols, pour atteindre des petits coins de paradis. Sommets pointus, ou sommets ronds, sommets pelouses fleuries ou sommets rocheux, escarpés, ce sont nos pieds qui nous portent vers de nouveaux horizons...**

**Oh combien nous sont-ils précieux, et pourtant rangés rapidement au fond de nos chaussures, ils sont bien souvent oubliés tant qu'ils ne dégottent pas le désagréable moyen de se rappeler à notre bon souvenir ! Aïe, aïe, aïe... Soudain nous voyons nos horizons se rétrécir ; on n'imaginait pas... Et pourtant ? Et oui, cela s'impose alors à nous, il nous faut en prendre soin, vite les sortir de cette paire de godasse que l'on ne supporte plus, puis les regarder, comprendre, les bichonner, en prendre soin.**

**Comprendre ? C'est qu'avec tous leurs petits os, leur souplesse ou leur raideur, leur diversité de forme, de creux et de bosses, ils ont tout plein de choses à nous dire... Alors qu'en dites-vous, en ce début de saison, si nous prenions 2 journées dans un petit coin de paradis, en compagnie de Catherine podologue passionnée et passionnante, pour les comprendre un peu mieux... Et les bichonner enfin !**

### **Programme**

Vendredi soir      Accueil entre 18 et 19 h le vendredi soir, à la Jarjatte, pour autour du repas faire connaissance avec Catherine, présenter le déroulement du séjour.

*Nuit sous tente à proximité de la maison*

Samedi      Après notre petit déjeuner, nous prendrons un temps pour que chacun puisse exprimer ses questionnements et raisons d'intérêt pour le séjour et ses attentes. Puis Catherine fera une présentation de son approche du sujet, avant que nous nous retrouvions autour des mules pour les bâter, puis de rejoindre le fond du vallon où nous pique-niquerons. Le temps de la sieste sera aussi un temps pour se pencher sur quelques pieds qui se tendront, puis nous randonnerons jusqu'au col de la Priaie, où nous installerons notre campement. Catherine restant à disposition de chacun et des questions de tous, durant toute la soirée.

*2 h. de marche – dénivelé 400 m.*

Dimanche      Nous commencerons la journée par une séance de yoga des pieds, puis après le petit déjeuner nous prendrons le chemin du Pic de l'Aigle. Là haut sur les crêtes, nous approfondirons petits exercices adaptés et solutions diverses, avant de pique-niquer, puis de redescendre sur la Jarjatte, où nous pourrons faire une synthèse de tout ce que nous aurons appris durant ce WE.

Fin du séjour vers 16h

*3 h de marche – dénivelé 200m*

**Dates 2021 :** Du 18 au 20 juin 2021

**Le campement :** Chaque soir nous établissons notre campement : tentes de 2 places (tente individuelle possible, moyennant supplément de 15 € pour le séjour) – Matelas gonflables fournis - Une grande tente salle à manger/cuisine nous permet de nous retrouver autour d'un copieux repas.

**Difficulté :** Randonnée sur sentiers, sans gros dénivelée accessible à tous randonneurs

**Tarif :** 275 €



Ce prix comprend :

- Tous les frais de campement et de restauration durant le séjour.
- La prestation d'encadrement d'un accompagnateur en montagne, et l'intervention de Catherine Charvet
- Le transport des bagages par les mules, dans la limite des consignes de volume données, et de poids (8kg)

Il ne comprend pas :

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



**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 autres petites chaussures légères pour les soirées
  - Vêtements confortables pour la marche. Une tenue chaude pour les soirées.
  - Gourdes 2 litres 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 appréciables - attention, nous bivouaquerons dans des zones naturelles sensibles, éviter les produits agressifs pour l'environnement. Un petite cuvette en toile peut aussi être 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.

**Renseignements complémentaires et inscription :**

Contact muletier : Philippe Guyot La Jarjatte 26620 Lus la Croix haute 06 77 80 58 56

Contact Catherine Charvet, podologue : 06 20 72 95 92

Association "Mules et une nuit" : [www.mulesetunenuit.org](http://www.mulesetunenuit.org)

Edition du bulletin d'inscription papier / Conditions de vente : <https://www.mulesetunenuit.org/nous-contacter>

Inscriptions en ligne possibles :

<https://www.vercors-escapade.chom/reservation ID=ESCAP429RT712&idwrdepart=6hQAikTe5e4Z5i85YmqJAw==&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

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**, 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