

Marcher Autrement en Haute Clarée

5 jours de marche, 5 nuits, arrivée la veille du séjour



Cinq jours pour parcourir la Haute Clarée...
différemment : au gré de nos cinq sens, au fil de nos perceptions et au rythme de nos ressentis !

Avec deux nuits en refuge,
pour une pleine immersion en montagne.
S'offrir une détente à la fois sportive et créative, en dynamique de groupe et dans l'essence de son être.
Et respirer, souffler et s'alléger !

Nos marches quotidiennes, cadencées sur un rythme de 400m/h (c'est le côté sportif!), se dérouleront sur et hors sentiers ; elles seront ponctuées, tout au long de la journée, d'ateliers de sensibilisation en pleine nature, et de temps pour étoffer votre « carnet de parole » !

Le **programme** qui suit reste indicatif : je me réserve la possibilité d'en moduler les marches proposées et le déroulé, selon les conditions météorologiques, le niveau et les envies du groupe !
Les dénivelés quotidiens sont prévus entre 500 et 800 m (positif et négatif).

Jour 01 : Accueil et rencontre à l'hôtel

Accueil à l'hôtel** l'Echaillon dès l'après-midi. Rencontre avec le groupe et présentation du séjour à 19h.

Jour 02 : Mise en jambes et montée à la chapelle Saint Michel du Vallon (2123m)

Nous traverserons le village, et monterons vers un alpage de montagnes magnifiquement contrasté, au long d'un torrent volubile. Nous égrainerons au long de cette journée un moment de présentations, des notions de physiologie et de respiration, et un temps de recentrage-intention pour le séjour.

Jour 03 : Lac des Béraudes (2504m) OU de la Cula (2450m)

S'élever vers un lac : nous aborderons le « pas du randonneur », et découvrirons des jeux d'écriture (on joue avec les mots !) pour une mise en parole de nos ressentis et perceptions intérieures.

Jour 04 : Montée en refuge... Buffère par côte Rouge, et lac de Cristol (2245m) ou Ricou par le chemin de ronde, et lac Laramon (2385m)

En route vers le refuge : l'arbre, posture, ancrage, intériorisation ; marche en conscience et sensorielle (pieds nus sur la terre). Après le dîner, lecture(s) partagée(s) sous les étoiles !

Nuit au refuge.

Nous vous demanderons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche le jour 06 en revenant de ces 2 jours.

Jour 05 : Montée au Grand Aréa (2869m) OU au col du Grand Cros (2848m)

Avant le petit déjeuner, réveil énergétique en extérieur, près du refuge.

En chemin vers un col ou sommet : marche en silence, notions sur différentes respirations, recentrage et conte(s) sur le sentier ! En soirée, sensibilisation à quelques outils de connaissance de soi.

Nuit au refuge.

Jour 06 : Descente par le vallon de la Gardiole, cascade de Foncouverte (1860m) et rive droite de la Clarée

Avant le petit déjeuner, réveil énergétique en extérieur, près du refuge.

Temps pour soi autour du refuge : s'imprégner du lieu avant de le quitter ! Redescente vers la vallée, entre cascades et rivière : intégrer, partager nos « savoirs être » et échanger nos « savoirs faire ». Création éphémère collective et/ou « envol des sons ». Bilan-goûter du séjour.

Dispersion depuis l'hôtel vers 17h30.

"Il faut beaucoup de brins d'herbes pour tisser un homme." Samivel