

L'Association du Monde au Balcon  
et la Cie des Promeneurs de sons vous proposent



# ITINÉRANCE ENCHANTÉE

SÉJOUR CHANT ET RANDONNÉE  
ENTRE TRIÈVES, DIOIS ET HAUTS PLATEAUX DE VERCORS ...

DU 6 AU 10 JUILLET 2019  
5 JOURS/4 NUITS

Vous aimez les cigales ? Vous aimez la montagne ?  
Cette belle randonnée de 4 jours entre les crêtes du Balcon Est,  
les Hauts Plateaux du Vercors, et le Diois vous donnera un aperçu assez  
complet des paysages variés de ce territoire insolite,  
haut lieu d'observation de la faune et de la flore...

Et dans ces panoramas somptueux, nous nous arrêterons souvent au  
détour d'une prairie, à l'ombre d'une hêtraie ou face au Mont-Aiguille :

« Vous marchiez ? j'en suis fort aise.  
Eh bien : chantez maintenant. » ... !!





# AU JOUR LE JOUR

## **J 1 : Samedi 6 Juillet**

**14-17h : Accueil** au gîte La Ferme des 4 Chemins, à Chichilianne.

Accès possible en train de Grenoble ou Gap (gare de Clelles) + transport à la demande jusqu'au gîte. Présentation du séjour, chant.

Nuit à la Ferme des 4 Chemins à Chichilianne, en chambres collectives. ([www.lesquatrechemins.com](http://www.lesquatrechemins.com))  
Repas du soir et petit-déjeuner partagés.

## **J 2 : Dimanche 7 Juillet/ Chichilianne-Bergerie de Chaumailoux**

Départ de Chichilianne (1000m) le matin.

Passage par les hameaux de Château-Vieux, Donnière, Richardière, jusqu'au lieu-dit Les Fourchoux, au pied du Mont-Aiguille et des falaises du Vercors.

Pique-nique préparé par nos soins.

Montée au Pas de l'Aiguille et arrivée à la bergerie de Chaumailoux (1600m) sur les Hauts Plateaux du Vercors.

La journée sera ponctuée de plusieurs temps de chant en pleine nature.

Nuit à la cabane de Chaumailoux en chambres collectives. (ancienne bergerie transformée en refuge non gardé).  
Repas du soir et petit-déjeuner préparés par nos soins.

**Temps de marche : 4h/+ 600 m**

## **J 3: Lundi 8 Juillet/ Bergerie de Chaumailoux-Auberge de Combeau**

Une splendide étape sur les Hauts Plateaux du Vercors, plus grande réserve naturelle de France métropolitaine...

Ascension possible de la Tête Chevalière, puis bel itinéraire par le Pas de la Chèvrerie, la bergerie de Chamousset, le Col du Greuson, la cabane de l'Essaure.

Pique-nique préparé par nos soins.

Descente par le vallon de Combeau jusqu'à l'Auberge du même nom.

La journée sera ponctuée de plusieurs temps de chant en pleine nature.

Nuit à l'Auberge de Combeau en chambres collectives.

Repas du soir et petit-déjeuner préparés par le gîte.

**Temps de marche : 4h/+300 et -500 m**



#### **J 4: Mardi 9 Juillet/ Auberge de Combeau- Ferme d'Esparron**

Nous rejoignons le Col de la Lauzette et la crête de la Grande Leyrie par un itinéraire hors sentier avec un beau panorama sur les falaises du Vercors et les Alpes.

Pique-nique préparé par nos soins.

Nous atteignons le Col de Menée puis redescende côté Trièves jusqu'à la Ferme d'Esparron, nichée dans son vallon secret et chargée d'étonnantes histoires...

La journée sera ponctuée de plusieurs temps de chant en pleine nature.

Nuit dans le refuge non gardé de la Ferme d'Esparron en chambres collectives.

Repas du soir et petit-déjeuner préparés par nos soins.

**Temps de marche : 4h/+300 m et -600 m**

#### **J 5: Mercredi 10 Juillet / Ferme d'Esparron-Chichilienne**

De retour dans le Trièves...

Petite remontée vers le Col du Prayer, puis ascension possible jusqu'au sommet du Platary, puis redescende jusqu'au village de Chichilienne.

La matinée sera ponctuée de plusieurs temps de Chant en pleine nature.

Pique-nique préparé par nos soins.

**Temps de marche : 2h/  
+ 100 m et -200 m**

**17h** : Fin du séjour et dispersion (transfert possible en taxi à la demande ou par nous-même jusqu'à la gare SNCF de Clelles).



**NB** : le programme indiqué, ainsi que les temps de marche, sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire, soit sur le plan de l'organisation (modification de l'état du terrain, etc.), soit par décision de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

**L'ENCADREMENT :** Les temps de chant sont animés par Marie Fressynet : chanteuse et musicienne de formation classique, elle aime s'écarter des sentiers battus pour butiner sa ration musicale dans toutes sortes de champs. Elle anime régulièrement des stages de chant et, férue de balades en montagne, apprécie de mêler et déployer les voix sous la voûte céleste ! Sa pédagogie du chant développe un travail de conscience du corps entier comme instrument résonnant, favorable à l'épanouissement de la voix... et à la simple jubilation de chanter.

L'encadrement de la randonnée et la logistique sont assurés par Fabrice Vaccari, accompagnateur en montagne dans le secteur : Il propose toute l'année des sorties nature pour les enfants et les plus grands, et c'est avec plaisir et convivialité qu'il vous fera découvrir ses coins les plus secrets. Il est également ancien élève de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels, et ce séjour sera aussi l'occasion de vous faire partager ses connaissances sur le sujet .

**L'ACTIVITÉ CHANT :** A travers le souffle, l'ancrage, l'écoute corporelle, le mouvement en conscience, nous chercherons à ouvrir pas à pas nos perceptions, pour trouver dans le corps le grand espace de résonance dont la voix a besoin pour se déployer.. Nous savourerons ici ou là un temps d'éveil respiratoire, des moments de déverrouillage corporel, des jeux vocaux favorisant écoute et lâcher-prise, des temps d'immersion dans le son... et voyagerons à travers des paysages rythmiques et harmoniques variés, de la monodie à la polyphonie, en partageant le plaisir de faire résonner dans la nature des chants simples et colorés, issus de différentes époques et parties du monde.

**L'HÉBERGEMENT/ LES REPAS :** Chaque soir nous établissons notre campement : les J1, J3 dans des gîtes douillettes, en chambres collectives ; les J2 et J4 dans des refuges non gardés mais avec le confort nécessaire pour y passer une bonne nuit.

Le premier soir et premier matin nous vous proposons d'apporter dans votre bagage de quoi partager un dîner / petit-déjeuner.

Les repas et pique-niques suivants sont pris soit dans les gîtes, soit préparés par nos soins (cuisine familiale, bio et produits locaux privilégiés).

**LA RANDONNÉE :** Trouver le plaisir de la marche à pied dans un paysage « cartepostalaire », et trouver le rythme.... Partir à la découverte du milieu montagnard, du patrimoine naturel et humain, des plantes comestibles et qui soignent... Respirer, toucher, sentir, goûter, apprendre...

**DIFFICULTÉ :** Ce parcours est conçu pour permettre de prendre plaisir en chantant, et les étapes sont suffisamment courtes, pour avoir le temps de marcher au rythme des randonneurs les plus tranquilles.

**ACCÈS :** Chichiliane, point de départ et d'arrivée de notre périple, se trouve sur la route entre Grenoble (50 min) et Sisteron (1h30) sur la D1075.

L'accès depuis Grenoble ou Gap est aussi possible en train via la gare SNCF de Clelles/Mens, qui se situe à 4 Km du lieu de rdv (transport à la demande possible : ALLO TER : 09 69 32 21 41 )

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Des infos complémentaires sur le matériel nécessaire et la tenue vous seront transmis à l'issue de l'inscription..., mais dans l'ensemble, que du classique de la randonnée... !

Notez également qu'une logistique est prévue pour ne porter que nos affaires à la journée, et qu'il sera possible de récupérer des affaires « propres » les J3 et J4...

**TARIF : 470 € (+5 € D'ADHÉSION À L'ASSOCIATION )**

RENSEIGNEMENTS :

Fabrice : 06.66.30.72.68 / boufada@hotmail.com

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Envoyer le bulletin ci-dessous, complété, et accompagné d'un chèque d'arrhes de 150€, à l'ordre de l'Association Du Monde au Balcon, à l'adresse suivante:

Association Du Monde au Balcon

La Chênevarie

38650 Château Bernard

BULLETIN D'INSCRIPTION

Séjour itinérant du 6 au 10 juillet 2019

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Age:.....

Téléphones : .....

Mail : .....

Je chante : oui non

Passé vocal et corporel (concernant la pratique du sport ou randonnées)

.....

.....

.....

.....