

# Séjour Chant et Randonnée dans le Haut Bugey.



**Durée :** 6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activités/ En étoile, du **19 au 24 Octobre 2025**

**Portage :** Uniquement vos affaires de la journée.

**Hébergement :** en chambres collectives, au gîte La Fora à Hostiaz (<https://gite-lafora.com/>)

**Encadrement :** Blandine Griot, chanteuse et chef de chœur, et Fabrice Vaccari, Accompagnateur en montagne

**Groupe :** 14 participants

*Au confluent du Rhône et de l'Ain, où se dressent massifs et plateaux, le Bugey s'étend des vignobles au pied du Grand Colombier (1531m) au lac de Nantua...*

*C'est au cœur de cet environnement de moyenne montagne, dans un décor de pâturages, de falaises et de forêts que nous pourrons sillonner les chemins et respirer les merveilles d'une nature encore préservée.*

*Sans oublier les spécialités gastronomiques qui ne font pas défaut, c'est donc un séjour à déguster... !!*

*Et c'est le charmant village d'Hostiaz qui nous accueille, son nom viendrait même d'Hospitum, Hospitalité... !!*

## Niveau

Modéré : pour personnes ayant une activité physique régulière. Randonnées quotidiennes de 4 heures sur des itinéraires vallonnés et/ou 400 à 500 mètres de dénivelée positive et/ou 15 à 20 kilomètres.

Pas de difficulté technique particulière. L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif, et selon la forme, le niveau et l'envie de chacun, les itinéraires seront adaptés.

Aucun niveau demandé en chant.

## Au jour le jour :

### J 1 : Dimanche 19 Octobre

Arrivée et installation au gîte en fin d'après-midi aux alentours de 17 heures.

18h : Accueil, présentation du séjour et séance de chant

19h : dîner en commun

Nuit au gîte La Fora

### J 2 à J5 : du lundi 20 au jeudi 23 Octobre

8h-9h : petit déjeuner

9h : séance de chant

10h : départ en randonnée

Pauses chant dans la nature, pique-nique, sieste, découverte de la flore, faune, patrimoine, land-art... !

17h : retour de la randonnée

18h : séance de chant

19h : dîner en commun

Nuit au gîte La Fora

### J6 : vendredi 24 Octobre

Petit déjeuner puis libération des chambres, séance de chant et/ou balade autour du gîte ; pique-nique, puis présentation du travail, en début d'après-midi, sous la forme d'un mini-concert dans le village ; vers 17h, dispersion

*Randonnée et chant ne seront pas forcément dissociés, et selon la météo, l'état des troupes et l'humeur des intervenants, l'emploi du temps sera adapté.*

*Des temps de chant seront également proposés en soirée pour les plus motivés...*

Programme de randonnées prévues sur la semaine (susceptible d'être modifié) :

**Le belvédère de Sérémont, la crête de la Guinguette, la forêt de la ravière et de Jailloux, la cascade de la Charabotte...**

**Séjour ouvert à toute personne désirant explorer sa voix, ou approfondir ses connaissances, apprendre un répertoire polyphonique tout en profitant de la nature et du plaisir de la marche.**

**Respirer, vibrer,** trouver une utilisation juste **de son corps et de sa voix.**

Trouver ou retrouver le plaisir musical de la polyphonie à travers l'écoute de soi, des autres, l'écoute des harmoniques.

Le travail se fera en groupe, autour d'un répertoire de chants du monde.

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...**

## **Les intervenants**

**Blandine Griot**

***est chanteuse et chef de chœur,***

*Elle anime plusieurs ensembles vocaux dans la région grenobloise et aime croiser différentes pratiques avec le chemin de la voix lors de stages : théâtre, clown, qi gong...*

*Elle travaille avec différentes compagnies de théâtre ou clown (Cie la Belle Etoile, Cie le Bateau de Papier).*

*Sa recherche personnelle est basée sur un travail corporel à travers des pratiques telles que Feldenkraï, Yoga, Qi Gong.*

*Elle a travaillé avec Haim Isaacs et le Panthéâtre (issu du Roy Hart Théâtre), avec Sophie Magne en méthode souffle et voix et explore actuellement le travail infini de relation aux harmoniques.*

**Fabrice Vaccari**

***est accompagnateur en montagne***

*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 connaissances naturalistes, et ses coins les plus secrets.*

*Ancien élève de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels, ce stage sera aussi l'occasion de vous faire un peu partager cette autre passion.*



## **Prix**

**720€**

14 places en chambre collective

### **Le prix comprend**

- L'hébergement en demi-pension au gîte la Fora (chambre collective)
- Les piques-niques du J2 au J6
- L'encadrement du chant par une professeur diplômée, et des randonnées par un accompagnateur en montagne DE

### **Le prix ne comprend pas**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Les transferts sur les lieux de départ des randos (covoiturage avec vos véhicules personnels, frais d'essence partagés entre tous)
- Les boissons
- L'assurance annulation rapatriement
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

## Le Gîte La Fora

Wilfrid et Delphine vous accueillent dans leur gîte de groupe, une ancienne grange rénovée au cœur du Bugey, à 800 mètres d'altitude, dans le petit village d'Hostiaz.

Ils ont eu à cœur de créer un lieu chaleureux, simple mais agréable et confortable.

Le gîte et le site naturel sont aussi propices aux envies de calme, de ressourcement, et l'hébergement offre plusieurs espaces communs pour passer des moments tranquilles, et la grande salle-à-manger se transforme aisément en belle salle d'activité.

Plus d'infos: <https://gite-lafora.com/>



## Les repas

- Les petits-déjeuners sont préparés par notre hôte et servis au gîte.
- Les dîners, préparés par Chef Didier, sont servis chauds au gîte.
- Les pique-niques, préparés par Chef Fabrice, seront généralement dégustés en plein-air.

### **Didier, notre cuisinier sur le séjour :**

« Cuisiner un bon repas pour des convives, c'est comme offrir un cadeau. Le plaisir de donner est égal au plaisir de recevoir . » C'est dans cet état d'esprit, que Didier quitté mon métier d'enseignant en éducation physique et sportive, pour embrasser le métier de cuisinier. Il vous proposera ainsi, en plus de sa bonne humeur et de sa convivialité, une cuisine familiale et savoureuse, des menus complets avec entrée-plat-dessert, servie de manière généreuse : nous n'oublions pas vos efforts de la journée !



# Carnet de voyage

## L'accès sur place :

### En voiture

- Autoroute A42 (Lyon-Genève), prendre la sortie N°8 Ambérieu en Bugey, puis prendre la D1504 direction Chambéry.
- Sur la D1504 entre Ambérieu et Belley, aller jusqu'à Tenay
- Continuer environ 1,5 km après Tenay en direction de Belley prendre sur la gauche la D103 direction Hostiaz/Prémillieu (petite route pittoresque, tout en montée pendant 7 km jusqu'à Hostiaz).
- La Fora se trouve sur la route principale du village ( la D103) proche de l'église, à côté de la mairie.

Parking à proximité du gîte..

### En train

Deux gares à proximité :

- Ambérieu en Bugey (30 km)
- Tenay (10 km)

Ou même à pied (nous consulter!!)...

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Ou pour tout autres renseignements :

-Office de Tourisme du Haut-Bugeay

Tel :+33474353973

<https://www.hautbugey-tourisme.com/>

## L'équipement

- Un tapis de yoga (facultatif)
- une pochette pour mettre les chants et un crayon
- Un sac à dos d'une contenance de 20 litres minimum 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 avec semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche (facultatifs, prêt possible)
- Un gobelet et des couverts pour les pique-niques
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels (Votre accompagnateur disposera aussi d'une trousse de secours avec l'essentiel pour le séjour)

**Pour recevoir la fiche d'inscription ou pour tout renseignement, contactez Fabrice, de préférence par mail: [boufada@hotmail.com](mailto:boufada@hotmail.com) ou appelez le 0666307268**



**Ce séjour est porté par :**

**Association Vercors Escapade**

*7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62*

*contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com*

Agrément Tourisme N° AG.026.08.0001 | Immatriculation Atout France IM026100019

Assurance RCP : Mutuelle du Mans Assurances – Cabinet Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921

Oullins Cédex

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République – 72013 Le Mans Cédex 2

N°SIRET : 51225760100017 | N° TVA Intracommunautaire :FR69512257601