

Chant & randonnée

Séjour de 3 nuits et 4 jours

Du 30 septembre au 3 octobre 2021

Avec Alexandre Guhéry Accompagnateur en Montagne et musicien professionnel – 06.81.06.64.14
oreilledulynx@gmail.com / www.oreilledulynx.fr

Niveau de difficulté randonnées : intermédiaire

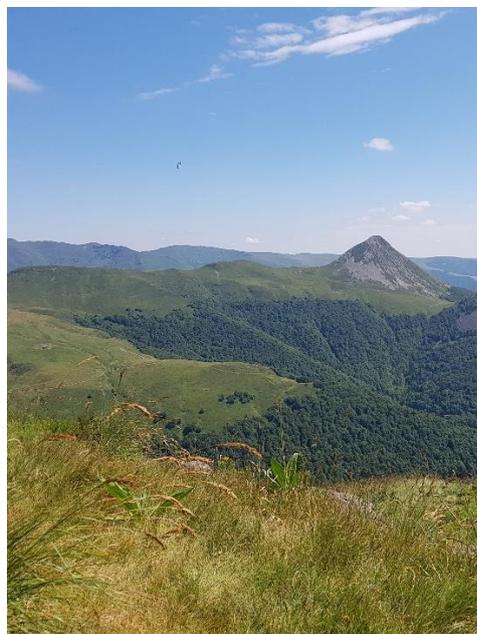
Information COVID-19 : l'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des protocoles sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.



Descriptif du séjour

Alexandre vous propose un séjour (adultes) associant musique (en ensemble vocal) et randonnée dans les Monts du Cantal, écrin de verdure, de nature sauvage, entre Puys et vallées.

photo 1@alexandre guhery - photo non contractuelle



Des séances de chant-choral en salle s'alterneront avec des randonnées à la journée ou la ½ journée, ponctuées d'ateliers musicaux en pleine nature. Ces moments musicaux en montagne seront toujours réalisés dans le respect à la fois de la faune sauvage et des autres randonneurs. **Associer la musique à la montagne, c'est un moyen original et insolite d'apporter du bien-être, une écoute de soi, des autres et de la montagne.**

Côté musique, Alexandre vous propose une sélection de chants de musiques d'Europe de l'Est, allant des Balkans à la Russie. Aucun prérequis musical exigé, tous les chants s'apprendront par l'oralité et donc sans partition, dans une ambiance détendue et conviviale.

La musique ne s'arrêtera donc pas aux ateliers de la journée, et continuera de retentir dans l'Auberge des Milans lors des soirées musicales.

Côté montagne, Alexandre vous propose des randonnées de niveau intermédiaire (+600 de dénivelée positive maximum à la journée), nécessitant une bonne condition physique, pour partir à la découverte des estives, Puys et crêtes du Cantal.



Le Cantal, au début de l'automne, c'est les premières couleurs dorées et lumineuses de la forêt, les estives paturées par les derniers troupeaux et une vie touristique calme et tranquille. C'est également, si nous avons de la chance, le son du brame du cerf le soir venu...

Les environs du Puy Mary regorgent de paysages époustouffants, très ouverts et à la fois très montagnards. Ici, la nature est préservée du tourisme de masse, loin des infrastructures et des pôles urbains.

Méconnus par beaucoup d'amoureux de la nature, le Cantal est le lieu idéal pour la randonnée pédestre, avec tous types d'itinéraires, alternant les dénivelés doux des plateaux et les sentiers escarpés des crêtes.

Prix du séjour : En gîte : 394 € ; En refuge : 378 € ; En caravane : 362 € - idéal pour les couples

Points forts :

- Musique et montagne dans un seul séjour, avec un seul intervenant
- Une ambiance de groupe conviviale
- Les Monts du Cantal, un univers ressourçant et sauvage
- Hébergement et restauration de qualité, dans un cadre préservé en pleine campagne
- Des aubergistes accueillants et dynamiques

Nombre de participants minimum : 8 adultes / maximum : 14 adultes

Côté hébergement et restauration : L'Auberge des Milans

Marc et Stéphanie vous accueillent à l'Auberge des Milans à Saint-Cirgues-de-Jordanne sur la route du Puy Mary. Marc Leray, cuisinier depuis 25 ans accomode avec passion les produits de saison. Il propose une cuisine locale de montagne, des plats faits maison et de qualité.

L'auberge tel un refuge au pied des montagnes du Cantal est un lieu chaleureux et convivial au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.



2 gîtes comprenant chacun dans 2 chambres différentes

- 1 lit double
- 2 lits simples



Un refuge avec 1 dortoir de 6 couchages individuels, 2 caravanes avec chacune 1 lit double



Plus d'infos sur l'Auberge des Milans sur le site www.puech-verny.com

Points forts :

- Musique et montagne dans un seul séjour, avec un seul intervenant
- Une ambiance de groupe conviviale
- Les Monts du Cantal, un univers ressourçant et sauvage
- Hébergement et restauration de qualité, dans un cadre préservé en pleine campagne
- Des aubergistes accueillants et dynamiques

Nombre de participants minimum : 8 adultes / maximum : 14 adultes

Programme

JOUR 1

9:00 : Rendez-vous à l'Auberge des Milans – Puech-Verny

Présentation du séjour, du groupe et atelier en ensemble vocal en salle.

12:00 : départ en randonnée pour l'après-midi (pique-nique tiré du sac) aux alentours de l'Auberge des Milans

Retour au gîte vers 17:00 : installation dans les chambres, temps libre

19 :30 : repas

20 :30 - 22 :00 : atelier ensemble vocal et soirée musicale

JOUR 2 – Peyre-Arse et Puy Griou depuis le Cirque de Mandailles

8:30 une randonnée à la journée et ateliers chant en montagne

Déplacement aller/retour en co-voiturage entre le gîte et le point de départ / arrivée de la randonnée

12 :30 : pause (pique-nique tiré du sac)

17 :00 : retour au gîte

17 :00 – 19 :30 : temps libre

19 :30 repas et soirée libre / balade nocturne « à l'écoute du brame du cerf »



photo 2©alexandre guhery - photo non contractuelle

JOUR 3 – col du Pertus

8 :30 départ randonnée à la ½ journée et atelier chant en montagne (navette en covoiturage)

12 :30 : pause déjeuner (pique-nique tiré du sac)

14 :00 retour au gîte

Ateliers ensemble vocal / temps libre

19 :30 repas et soirée musicale

JOUR 4 – Peyre-Arse et Puy Griou depuis le Cirque de Mandailles

08 :00 – 10:00 matinée « réveil en douceur ! »

10 :00 – 14 :00 : balade aux alentours de l'Auberge pour les volontaires avec pique-nique

Déplacement aller/retour en co-voiturage entre le gîte et le point de départ / arrivée de la randonnée

12 :30 : repas froid à l'auberge pour les autres

14 :00 – fin du séjour

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant, notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre évènement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Liste équipement et matériel indispensable pour la pratique de la randonnée en montagne (hors trousseau personnel pour la vie quotidienne (vêtements, nécessaire de toilette...)) :

Chaussures de randonnées à tige rigide, de préférence montantes (pas de baskets)

Sac à dos de randonnée d'une contenance d'au minimum 30 L

Vêtements adaptés à la randonnée « mi-saison » : pantalon et/ou short de sport, tee-shirt, chaussettes de randonnée, polaire, bonnet, gants, passe-montagne ou écharpe.

Vêtements de pluie : veste imperméable type goretex / cape de pluie

Chapeau ou casquette

Crème solaire

Gourde(s) 1.5 L minimum

Boîte plastique ou verre pour le pique-nique du midi

Couteau pliable – fourchette et petite cuillère

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Serviette de toilette / savon / gel douche / shampoing

Le prix comprend :

L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat et professeur de musique Diplômé d'Etat, l'hébergement en gîte, refuge ou caravane (draps et serviettes non fournis – forfait 7 €/ personne/séjour en supplément) la pension complète du jour 1 midi au jour 4 midi inclus

Le prix ne comprend pas :

Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil du séjour, le petit-déjeuner du jour 1, les boissons et les achats personnels, les assurances, les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Les draps, serviettes de toilettes (forfait de 7 €/jour/personne en supplément).

Les éventuelles navettes entre l'Auberge des Milans et les points de départ de randonnées des jours 2, 3 et 4 s'organiseront en covoiturage avec les véhicules des clients.

Formalités :

Carte d'identité en cours de validité

RC : chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATION COVID-19 : L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des protocoles sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.