



# Rando yoga en Belledone

## FRANCE - ALPES SUD



Lové dans le massif de Belledonne, ce séjour rando-yoga sera une douce parenthèse de bien-être, ressourçant et relaxant. La nature et la montagne dévoileront leurs plus beaux spectacles pour le plaisir de tous nos sens, paysages sauvages aux mille couleurs, parfums de fleurs, chants des oiseaux... Le yoga pratiqué est un hatha yoga doux de la méthode Diva Yoga. Il est surtout respectueux du niveau et des limites de chacun. Donc pas de posture en force, pas de postures extrêmes, nous pratiquerons dans le respect de Ahimsa, principe de non-violence, de bienveillance envers soi-même et les autres. Le fil conducteur des séances de yoga se fera autour d'une intention particulière telle que l'équilibre des chakras, la détente, l'activation de l'énergie, l'ancrage au sol ... Les cours sont composés d'une centration, d'une phase d'échauffement, d'une série de postures et d'un moment d'intégration suivi parfois d'un pranayama et d'une méditation.



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Gîte



Code : 1327

### LES POINTS FORTS :

- Harmonie avec la nature
- Séance de yoga en montagne
- Hébergement "chez l'habitant" avec sauna
- Les paysages de Belledone



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : Belledone**

Accueil en Belledonne au gîte de la Martinette. Installation dans votre chambre et présentation du séjour, du déroulé et des intervenants. Première soirée détente.

### **JOUR 2 : Découverte de la marche consciente**

Marche consciente de découverte de la nature, en mode slow tourisme. Nous prendrons le temps d'arpenter les forêts et cascades aux alentours, un grand bol d'onde positive au contact d'un monde vivant. Nous prendrons le temps de découvrir les présences de vie et les expériences réussies de symbioses naturelles. Après-midi yoga.

▲ Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

### **JOUR 3 : Partager la force des sapins pluri-centenaires**

Ouvrons le livre de la nature. Nous pouvons nous relier à la nature, une expérience en pleine présence, essentiel pour retrouver ce lien indispensable et notre éco équilibre. Rencontrer la forêt permettra à chacun de retrouver énergie et santé. Nous irons pour cela au pied des sapins Henri IV, magistrale présence dans cette petite réserve de biosphère classée Espace Naturel Sensible par le département de l'Isère. Découverte possible du lac du Léat.

▲ Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 550m / - 550m.

### **JOUR 4 : Randonnée Panoramique « 10 massifs des alpes »**

Nous partons du Pleynet pour atteindre les Plagnes où commence cette fabuleuse randonnée panoramique de 4km. Nous marchons le long de la crête pour atteindre le point culminant du Grand Rocher à presque 2000 m où le Mont Blanc s'offrira à nous, tout comme les Bauges et le lac du Bourget, le Rocher Blanc et ses 2918 m en Belledonne, la dent de Crolles en Chartreuses, 2062 m. et au loin le Vercors et son mont Aiguilles. Mais pourquoi l'Homme monte vers les cimes. De la randonnée au pèlerinage, il n'y a qu'un pas.

▲ Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

### **JOUR 5 : Randonnée dans le temps sur les chemins du Fer et découverte des Forges**

Le fer et son exploitation hivernale a joué un rôle important dans cette vallée. Nous partirons à sa rencontre à travers la forêt de Pinsot. Le Sentier du fer nous conduira, à la rencontre du Rafour et de la grande fosse. A l'entrée d'une mine, une expérience hors du temps. Imaginons la vie d'autrefois : le temps se déroulait plus calmement, nous faisons nous même les choses : une communauté 100% locale et autonome. De retour au village, nous assisterons à une démonstration du martinet et des moulins de Pinsot (en saison).

### **JOUR 6 : Lacs et pelouse alpine**

Que diriez vous d'un petit lac sauvage niché au pied de son rocher ? Zone de vie et de bonheur pour la faune et la flore des bois et des alpages, nous pourrions bien apprécier cet espace privilégié. Une séance de yoga hors du commun que seul les libellules pourrions déranger.

▲ Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

### **JOUR 7 : Fin du séjour**

Dispersion après le petit déjeuner.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

#### **NOTRE RECETTE DE "BIEN-ÊTRE"**

- La pratique quotidienne d'exercices. La voie du Hatha-Yoga doux qui s'inspire du yoga Kripalu. Il est accessible à tous. Il rassemble la connaissance et les expériences acquises par la pratique depuis le VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère. C'est une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente (dynamique du souffle), de pratique de la concentration et de la méditation qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité. A travers ses postures, Hatha-yoga vous permet de mieux vous connaître, au niveau physique (vos capacités et limites du moment), au niveau émotionnel et spirituel. Il vous permet d'unir ces différentes couches de votre corps et de vous réconcilier avec vous-même.
- La marche à pied sous son aspect le plus doux pour retrouver le contact avec sa nature : 3 à 5h de marche sans contrainte entre mont et vallée de Belledonne
- Des repas équilibrés et savoureux pour la santé et le plaisir des papilles grâce à une cuisine familiale vivante de qualité, préparée à base de produits frais et de terroir.
- Un gîte chez l'habitant au cadre harmonieux où la douceur de vivre est reine.

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

3 à 4h de marche effective les jours de randonnée.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Bons sentiers sans difficulté technique particulière. La contemplation et le partage sont les maîtres mots.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne spécialiste du massif et professeur de Yoga.

### **HÉBERGEMENT :**

En chambre de 2 dans un gîte familial 2 épis à l'accueil et la gentillesse sans égal.  
Salle de yoga privatisée, sauna (à réserver et régler sur place).

### **RESTAURATION :**

Dîners et petits déjeuners sont pris au gîte. Les repas sont préparés avec amour à base de produits frais et locaux. Nous pique-niquerons les midis.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous ne porterez que vos affaires pour la journée, le pique nique et le matériel de yoga lors des séances en pleine nature.

### **TRANSFERTS :**

En minibus. En fonction des effectifs, nous pourrons être amenés à utiliser le(s) véhicule(s) personnel(s) disponibles (transfert de 5km maximum).

### **GROUPE :**

De 6 à 12 personnes

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 17h30 au gîte la Martinette en Belledonne. Possibilité de rendez-vous à 17h en gare de Pontcharra-sur-Breda (en option, à réserver au moment de l'inscription).

### **DISPERSION :**

Le jour 7 après le petit-déjeuner. Transfert jusqu'à la gare de Pontcharra-sur-Breda (en option, à réserver au moment de l'inscription), arrivée prévue pour 10h45.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

#### DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel, nous n'imposons pas de chambre individuelle. Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ».

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace.

Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

**MOYENS D'ACCÈS :****EN VOITURE**

Le gîte se situe à fond de France au bout de la vallée du Bréda, juste au pied des montagnes à découvrir et de la station de ski des 7 Laux le Pleyne. Passage obligatoire par Allevard les Bains. Sortie 22 (Pontcharra, Allevard) ou 23 (Goncelin, Allevard) de l'autoroute A41. Traversez Allevard, puis direction Pinsot, La ferrière, 7 laux le Pleyne. La Martinette se situe à 5km du hameau de la Ferrière. Après le lac (200m) et le centre de vacances (80m) première à gauche au niveau des parking de randonneurs puis 150m à gauche.

**EN TAXI**

Plusieurs taxi sur Pontcharra et la vallée (30km prévoir 60 à 65 euro max 4 personnes)  
Taxi Alexandre 0651283608 - Taxi Bayard 0476758680 - Taxi Coche 0476715476

**EN NAVETTE**

Depuis la gare de Pontcharra sur Bréda :  
Navette privée de la gare au gîte (en option) : une navette minibus est spécialement mise en place sur réservation. Rendez-vous à 17h gare de Pontcharra sur Bréda à l'arrêt minute (et arrêt de bus) coté gare et banque. Transfert de 30-40mn.30km

bus régional  
Ligne régulière G6002 (Grenoble) G60 (Pontcharra) et G61 (Allevard) à la demande l'été. Réservation 24h avant sur [www.tougo.fr](http://www.tougo.fr).

**EN TRAIN**

Gare de Pontcharra sur Bréda via Grenoble ou Annecy.  
Horaires et réservations auprès de la SNCF au 3625 ou sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)



## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Départs de mai à novembre.

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

- les boissons
- les éventuels séances de sauna et massages individuels
- les frais d'inscription
- l'assurance

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

### **EN OPTION :**

Supplément Transfert A/R depuis la gare de Pontcharra sur Bréda : 18 €



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
- Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

### VÊTEMENTS :

✓ Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

✓ Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants chauds
- ✓ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- ✓ des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Proscrire les chaussures à tige basse.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir

### BIEN CHOISIR SA TENUE DE YOGA

La tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce, nous privilégions des couleurs douces et pastels.

- ✓ Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.
- ✓ Type de Bas : un leggings adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.
- ✓ Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.

Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches.

Les tapis pour la pratique vous seront fournis. N'hésitez pas à apporter votre et/ou coussin personnel pour plus de confort.

## **MATÉRIEL :**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- ✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- ✓ pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- ✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- ✓ des mouchoirs
- ✓ du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- ✓ vos médicaments habituels
- ✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ médicaments contre les troubles digestifs
- ✓ pastilles contre le mal de gorge
- ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- ✓ pansements type Steri-Strip
- ✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ pince à épiler
- ✓ petits ciseaux
- ✓ vitamine C
- ✓ pince à échardes
- ✓ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 09/04/2021