

# En montagne pour chanter

## Itinérance vocale et muletière

### Fiche technique du séjour



20 au 23 juillet 2015

4 jours / 3 nuits

*Quelques jours de nature pour se nourrir de grands espaces, se ressourcer, prendre conscience et expérimenter combien le corps entier est l'instrument du chanteur... Chanter avec curiosité, se mettre à l'écoute de ses sensations corporelles, approfondir sa respiration, chercher la résonance des voix, entonner un refrain pour agrémenter une halte au milieu de paysages splendides, voilà qui peut générer bien-être et vitalité ! Des moments chaleureux à vivre ensemble dans un bel espace au cœur des montagnes, pour accueillir toute l'ampleur de nos voix.*

*Une approche du chant ouverte à tous, sans nécessité de pratique musicale préalable. Simplement marcher dans le sillage des mules, respirer, mêler les voix, rire et partager, les ingrédients d'un séjour qui donne la pêche !*

**Jour 1** Accueil entre 12h et 12h 30 en gare de Lus la Croix Haute (arrivée du train de Grenoble à 11h40). Petit déplacement en voiture vers le sud (3 km) puis nous retrouvons les mules pour leur chargement. Notre première étape nous conduit par un remarquable sentier dominant le torrent de la Vaunièrette, jusqu'au hameau de Vaunières. Nous nous installons à proximité de ce "village des jeunes" plein d'histoires, pour monter notre premier camp au bord du petit torrent.

*2 heures de marche - Dénivelée 200 m.*

**Jour 2** Après un vivifiant et dynamisant réveil chanté nous prenons le chemin du col de Vaunières, qui nous permet de basculer sur le versant Diois de la montagne. Le chemin contournant la montagne de Toussières, nous conduit au pied des impressionnants plissements de celle-ci, puis sur un magnifique balcon dominant le Diois. Nous installons notre campement, pour 2 nuitées à côté d'une ancienne ferme, témoignage d'un mode de vie et de toute une culture rurale de montagne aujourd'hui disparue.

*3 à 4 heures de marche - Dénivelée 450 m.*

**Jour 3** Après avoir pris le temps de réchauffer nos cordes vocales et dégusté un copieux petit déjeuner, nous partons en milieu de matinée pour rejoindre la crête de l'Aupillon. Jouant avec les alternances de versant, le sentier chemine sur la crête, entre lames de rochers et hêtraie. Nous pique-niquons à proximité du sommet, avant de redescendre à travers un alpage (nos mules feront-elles bon ménage avec les vaches ?). Puis le chemin nous fait repasser le col, pour retrouver notre campement.

*3 - 4 heures de marche - Dénivelée 400 m.*

**Jour 4** Prenant notre temps, goûtant pleinement le plaisir de s'éveiller tranquillement en pleine montagne, ce n'est qu'en milieu de matinée, après avoir plié notre camp, que nous partons. La redescende, le long du vallon du Chaumet, nous offre l'opportunité de nous arrêter au bord du torrent pour pique-niquer, avant de rejoindre, cheminant d'un hameau à l'autre, la gare de Lus, où nous arrivons pour 17h (départ du train pour Gap à 17h33 et pour Grenoble à 18h44).

*3 heures de marche - Dénivelée 200 m.*

**Dates 2015 :** lundi 20 juillet (12h) au jeudi 23 juillet (17h).

**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 Philippe ou Sébastien, accompagnateurs en montagne et muletiers.

**L'activité chant :** A travers le souffle, l'ancrage, l'écoute, le mouvement, l'improvisation, nous chercherons à ouvrir pas à pas nos perceptions à des sensations permettant de trouver plus librement dans le corps un grand espace de résonance, dont la voix a besoin pour se déployer. Les journées seront rythmées par un éveil respiratoire, des temps de « déverrouillage » de nos petites tensions corporelles, des jeux vocaux favorisant l'écoute ou le lâcher-prise vocal, des temps de travail sur le son... En fin de journée, nous continuerons notre voyage à travers des paysages rythmiques et harmoniques variés, de la monodie à la polyphonie, en partageant le plaisir de chanter ensemble des chants simples issus de différentes époques et de différentes parties du monde.

**Campement et repas :** Chaque soir nous établissons notre campement : tentes Igloo de 2 places (tente individuelle possible, moyennant supplément de 15 € pour le séjour) - Matelas gonflables fournis - Une grande tente salle à manger/cuisine nous permet de nous retrouver autour d'un copieux repas. Les petits tabourets

permettent de manger bien installés et de prendre le temps de profiter du moment privilégié qu'est le repas.

*Et pour le plaisir de tous, n'hésitez pas à nous faire goûter une petite spécialité de votre région ou préparation maison !*

**La randonnée :** Nous marchons en compagnie des mules qui portent nos bagages du séjour. L'étape se fait tranquillement, et tout lieu de nature incitant au chant ensemble sera l'occasion d'une pause où d'autres muscles que les mollets seront sollicités ! A midi nous stoppons en pleine nature pour pique-niquer. Nous adaptons le rythme de la randonnée au pas des marcheurs, et non au rythme des mules qui prennent volontiers le temps de nous attendre !

**Difficulté :** Ce parcours est conçu pour permettre de prendre plaisir en chantant. Il ne présente aucune difficulté. Les étapes sont suffisamment courtes, pour avoir le temps de marcher au rythme des randonneurs les plus tranquilles.

### Matériel nécessaire :

- Nous fournissons à chacun 1 sac de voyage, style marin, dans lequel vous pourrez envelopper vos affaires du séjour, à faire transporter par les mules - Poids maximum par personne pour les affaires personnelles : 8 kg à faire transporter
- Duvet chaud de montagne
- Petit matelas de sol type Karimat ou plaid à mettre dans l'herbe pour échauffement et réveil musical
- Chaussures de marche + bonnes chaussettes. Eviter de partir avec des chaussures neuves. Sandales, ou autres petites chaussures légères pour les soirées
- Vêtements confortables pour la marche. Une tenue chaude pour les soirées.
- Gourde 1 litre au minimum
- Protection contre le soleil : chapeau, bob, lunettes, crèmes...
- Lampes électriques.
- Nécessaire de toilette adapté à des conditions de confort "rustique" - Des lingettes sont appréciables. Nous bivouaquerons dans des zones naturelles sensibles, éviter les produits agressifs pour l'environnement. Une petite cuvette en toile peut également être appréciable.
- Cape de pluie (ça peut quand même arriver !)
- Briquet, pour brûler le papier hygiénique, pour éviter les petits bouquets roses au bord du chemin !
- Pharmacie personnelle, entre autre protection des ampoules - L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux". Mais d'aucun traitement dit "de confort". **Remarque concernant les questions de santé, et de pharmacie : il est de la responsabilité de chacun d'avertir l'accompagnateur, avant le départ, de tout problème médical (allergie, antécédent médical, réaction à certains médicaments etc..), et de prendre, si besoin est, les médicaments qui lui sont spécifiques.**

**Tarif : 370 €**



### Ce tarif comprend :

- tous les frais d'herbergement et de restauration durant le séjour
- l'encadrement et l'animation de l'activité chant par une professionnelle
- la prestation d'encadrement d'un accompagnateur en montagne-muletier
- le transport des bagages par les mules, dans la limite des consignes de volume données.

### Il ne comprend pas :

- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement.
- Le supplément éventuel de 15 € pour une tente individuelle



**Contact intervenante chant : [lespromeneursdesons@orange.fr](mailto:lespromeneursdesons@orange.fr) / Contact accompagnateur : Philippe Guyot 06 77 80 58 56 - [philippe@tetedemule.org](mailto:philippe@tetedemule.org)**

**Conditions de vente et d'assurance : sur simple demande par tel ou mail à Vercors escapade : 04 75 22 07 62 - [contact@vercors-escapade.com](mailto:contact@vercors-escapade.com)**

Conformément à la législation Française sur la vente des séjours en tout compris, les séjours " Muletiers ", encadrés par Philippe Guyot (06 77 80 58 56) , Edith Maurin, Sébastien Vernier, Emmanuel de la Forest ou Florian Fages sont produits et vendus par l'association loi 1901 **Vercors-Escapade**, bénéficiaire de l'agrément tourisme N° AG.026.08.0001 - Garant: Covea Caution, 34 Place de la République, 72013 Le Mans Cédex 2  
RCP: Mutuelles du Mans Assurances - Assurances Piquet-Gauthier, BP 27, 69921 Oullins Cédex