

TREK DANS LE SUD VERCORS

Du Samedi 29 octobre au mardi 2 Novembre
Du plateau d'Ambel aux gorges d'Oublèze

Offrez-vous le temps de reconnecter à la Nature et à qui vous êtes réellement !

Marcher sur plusieurs jours en itinérance permet au temps de faire son travail et, petit à petit, de « déposer ses valises » et de se laisser imprégner par les **atmosphères paisibles et ressourçantes** de la Montagne. Le séjour est construit pour que les moments de marche ne dépassent pas 6h par jour laissant ainsi la place à d'autres activités. **Bien Être, Connaissance de Soi et Découverte du patrimoine naturel et historique** sont les mots phares de ce séjour. La marche sera ponctuée de nombreux ateliers : **jeux, éveil de nos différents sens, relaxation, méditation...**



Programme :

Réunion sur le parking de Gardiole, sur la D199: le samedi 29 Octobre à 11h30 : [Ici](#)

- Samedi après-midi : découverte du plateau d'Ambel et de quelques uns de ses lieux magiques. (Dénivelé : 200 m positif max et 3 km).

Nuit du 29 au 30 : Ferme d'Ambel : refuge sur le plateau au milieu de hêtres centenaires, et sûrement du brâme des cerfs...

- Dimanche 30 : Boucle sur le plateau : exploration de l'alpage et de la forêt. Brâme du Cerf ?

Nuit du 30 au 31 : refuge d'Ambel : refuge non gardé sur le plateau au milieu d'une ambiance mystique et sûrement du brame des cerfs...

- Lundi 31 : Descente sur Léoncel par le col de la bataille et temps dans l'Abbaye Cistercienne (Dénivelé : 200 m positif et 400 m négatif ; 8 km)

Nuit du 31-01 : gîte communal de Léoncel (17 euros / personne)

- Mardi 01 : Descente du GR 9 pour rejoindre la ferme du Pescher, le canyon des Gueulards. (Dénivelé : 230 m positif et 430 m négatif ; distance 15 km)

Nuit du 01-02 : Dortoirs de 5 personnes en roulotte à la ferme du Pescher. (48 euros la roulotte, prix par personne en fonction du nombre de personnes et de roulottes...)

- Mercredi 02 : exploration des gorges D'Ombrière (cascades de la Pisse)
(Dénivelé : 300 m positif et 300 m négatif ; distance 10 km)

Taxi à 17h pour retourner au véhicule.

Frais :

Hébergement : 32 euros (17+ 15 max)

Nourriture : 50 euros maximum (compter 10 euros par jour en moyenne)

Encadrement : 35 euros par jour soit 175 euros pour le séjour en plein tarif. Réduction pour les enfants (20 euros) et les personnes ayant des difficultés financières (25). Si toutefois ces tarifs restent trop élevés, je peux aussi fonctionner avec un **prix libre en conscience**, dans ce cas là, n'hésitez contactez moi pour que l'on en discute à l'avance.

Total : 257 euros maximum soit moins de 52 euros par personne et par jour en plein tarif

+ Taxi éventuellement (en fonction des solutions de co-voiturage)

Matériel à prévoir :

Cf. la liste détaillée sur le site : [ici](#)

Accompagnateur:

Charles Bousset, grenoblois passionné de montagnes, éthno-écologue (spécialiste des relations de l'homme à son environnement). Diplômé du Brevet d'État d'Accompagnateur en Montagne, d'une formation de 3 ans en énergétique. Pour en savoir davantage : [ici](#)



Cadre :

Dans tous les cas, **je suis le garant du cadre que nous construirons ensemble** : respect de soi, des autres, de la Nature. Le premier jour et en amont nous ferons le nécessaire pour l'établir et qu'il soit **clair et validé par tous les participants**, afin que chacun puisse ensuite **évoluer librement** au sein des limites fixées par le groupe. En plus des ateliers proposés, des temps de **partage collectif** seront proposés quotidiennement afin que chaque personne puisse s'exprimer sur ce qu'elle vit d'important, et réorienter ainsi ce qui pourrait avoir besoin de l'être.

Possibilité de **co-voiturage** au départ de Grenoble pour se rendre sur place et rentrer.

Intéressé(e) ? [Inscrivez-vous !](#)

Au plaisir de marcher avec Vous,

Charles Bousset
www.treksalamontagne.fr