

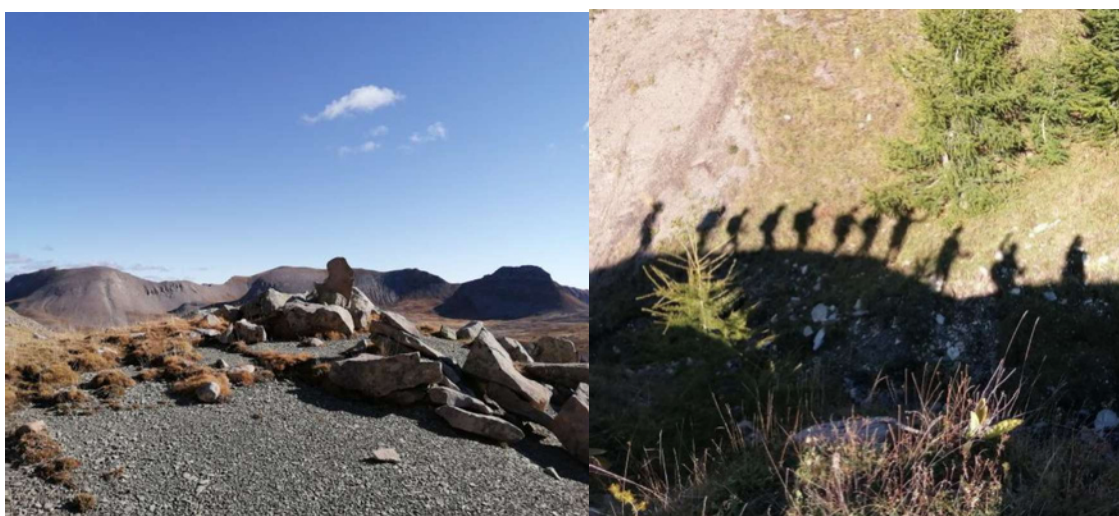
## Rando voix lalala - Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

Séjour en randonnée itinérante dans le Haut-Verdon

avec exploration vocale

16 au 19 juillet 2026

**Lien pré-inscription [cliquer ici](#)**



Aux confins des Alpes-de-Haute-Provence, là où naît le torrent du Verdon, nous vous invitons à une immersion totale dans un lieu propice au ressourcement !

Pendant **4 jours** nous marcherons dans les montagnes sauvages et grandioses du Haut-Verdon, à la richesse biologique exceptionnelle et préservée. La variété et la beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le silence des grands espaces sauront vous combler. Sur le chemin, nous profiterons de lieux inspirants, naturels ou construits par l'homme, pour y faire résonner nos voix. Nous serons guidés par l'envie d'explorer, de se relier, de rire ensemble et de parcourir la montagne d'un pas tantôt lent, tantôt dynamique, dans un juste équilibre. Vous apprécierez aussi le confort des 3 lieux d'hébergements, isolés en montagne et exclusivement réservés à notre groupe.

## Les points forts du séjour :

- ♥ 4 jours pour faire frétiler les jambes et vibrer les cordes vocales !
- ♥ Accompagné par une professionnelle de la randonnée Lucie Rancillac et une professionnelle de l'expression vocale du soin et du sport adapté Emilie Demond.
- ♥ Hébergements chaleureux et confortables en pension complète, en pleine montagne, réservé pour nous seuls
- ♥ Des expériences d'exploration corporelle et vocale inspirées par une chanteuse-musicothérapeute
- ♥ Des paysages magnifiques préservés et loin de la foule

## « Instant corps-voix » Psychophonie, micro-mouvement et voix spontanée

Cette approche psychocorporelle de la voix permet de se reconnecter à son corps et sa nature profonde. Ces approches combinées offrent des processus basés sur la conscience psychocorporelle, la conscience de soi, l'augmentation de ses perceptions visant à retrouver un équilibre spontané, soit l'Harmonie de l'être. En préparation et pendant la journée de marche, nous irons chercher le déliement du corps, l'ouverture des espaces de respirations et de résonance de la voix. Vous serez amené à sentir la vibration des sons dans le corps et profiter des bienfaits d'un son trouvant son chemin d'épanouissement dans le corps.

**« L'Homme est un instrument vibrant et un transformateur d'énergie »**

**« Les sons harmonieux, la musique, le chant équilibrent. Et cet équilibre n'est pas que joie esthétique, il s'agit de l'équilibre, de la mise en joie et en paix de tout le corps » Marie Louise AUCHER.<sup>1</sup>**

La plus value de ce séjour réside dans la synergie des pratiques associées de la marche en milieu naturel et de la voix : La marche en plein air ouvre les 5 sens et apporte un ancrage fort à la Terre, ceci favorisant l'ouverture des espaces corporelles nécessaires à la libération de la voix.

---

1

*La Psychophonie de Marie Louise Aucher est une démarche originale d'harmonisation de la voix parlée et chantée. Il s'agit d'une approche globale fondée dans les années 1960 par Marie-Louise Aucher, musicienne et cantatrice qui a découvert des correspondances vibratoires entre les sons et la colonne vertébrale : à chaque son correspondrait une partie du squelette (voir l'échelle de réceptivité).*

*Elle a fait valider ses recherches par des médecins et a établi les liens entre médecine chinoise, méridiens et la fréquence des sons émis par notre propre voix (homme émetteur de son) ou reçu en réceptivité. Marie Louise Aucher a également créé le chant prénatal.*

## PROGRAMME DU SEJOUR :

### Jour 1 : Beauvezer (1160m) La Fruchière (1700m)

**RDV à 9h à Beauvezer, parking de la maison de pays**

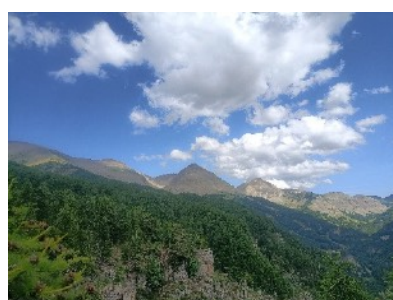
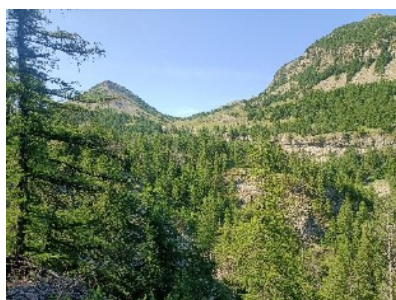
12 km, 600 D+ et 50 D- / 5h de marche effective environ

Le voyage commence !

Pour nous immerger dès le début dans notre séjour, nous commençons par une mise en condition corporelle. Puis nous enfilons notre sac à dos et c'est parti ! Nous montons en rive gauche du Verdon, en forêt. Sur le chemin, nous nous accordons pour une première exploration vocale.

Après le pique-nique tiré du sac nous nous fauflons dans les ruelles du très beau village fortifié de Colmars, peut-être aurons-nous la chance de tester la résonance de son église...

Enfin, il est temps de nous engager dans la vallée de la Lance, que nous remonterons le lendemain, et monter en direction de La Fruchière où nous dînerons et passerons la nuit.



Arrivée à l'hébergement vers 17 heures.



Installation dans le gîte de montagne de La Fruchière, situé dans une clairière, sans aucun voisin humain ! Cette ancienne bergerie rénovée, au milieu des pâturages et à proximité du torrent de la Lance, offre une terrasse au soleil avec vue sur les montagnes escarpées. Couchage en chambres de 4 personnes, lits individuels, 4 d'entre eux superposés. Sanitaires collectifs au rez-de-chaussée. Une seule prise électrique, seulement pour recharger une petite batterie, si besoin.

Préparation du dîner ensemble.



## **Jour 2 : La Fruchière (1700m) Congerman (1850m)**

17 km, 880 D+ et 710 D- / 7h de marche effective environ

Une grosse étape nous attend ce jour, mais le jeu en vaut la chandelle!

Après une bonne montée dans le mélezin, nous arrivons dans un paysage ouvert et vaste. Les mots qui viennent: grandiose et majestueux. Les formes du relief sont douces, soulignant les courbes d'un paysage tantôt lunaire tantôt de steppes.

Nous découvrons les Lacs de Lignins, dans une vaste étendue d'altitude incroyable que l'on a coutume d'appeler « la petite Mongolie »... C'est aussi un très vieil alpage, nous croiserons sans doute le berger et ses moutons.

Ce sera la journée où nous prendrons le plus de hauteur avec le passage d'un col à 2472m, appelé localement une «baisse», entre le Grand Coyer (2700m) et le sommet du Carton (2600m). De là, nous aurons une vue panoramique sur le Haut-Verdon.

Dans ces lieux lumineux nous serons aussi amenés à faire corps vocalement avec l'environnement, dans la discrétion et le respect.

Arrivée à l'hébergement vers 17h30. Dîner et nuit chez Bénédicte et Alain au Refuge de Congerman, isolé dans son écrin de mélèzes. Chambres de 3 ou 4 personnes, lits individuels, quelques-uns sont superposés. Sanitaires collectifs au rez-de-chaussée. Électricité restreinte selon l'ensoleillement du jour. Très jolies lampes à pétrole et bougies romantiques si besoin!



### Jour 3: Boucle de Pisse-en-l'air

15 km, 550 m D+, 550 m D- / 5h de marche effective environ.

Après un réveil corporel et un petit déjeuner gourmand chez nos hôtes nous partirons pour une randonnée entre forêts, barres rocheuses et alpages. La géologie ici est remarquable et laisse apparaître des formes du relief très esthétiques. Notre point haut sera la barre de Pisse-en-l'air, drôle de nom, vous pourrez laisser libre cours à votre imagination et faire vos hypothèses de signification! Chemin faisant, nous ferons des explorations vocales dans l'intimité des bois ou la sonorité sèche des roches.

Retour à Congerman vers 17h. Dîner et nuit.





#### **Jour 4 : Congerman (1850m) Beauvezet (1160m)**

9 km, 250 m D+, 950 m D- / 3h30 de marche effective environ.

C'est la dernière étape ! Elle nous invite à descendre dans les majestueuses Gorges de St Pierre. Mais avant de quitter notre refuge, nous prendrons le temps d'avoir une bonne pratique corporelle et de nous préparer à de nouvelles explorations vocales, que nous poursuivrons à la Chapelle Saint Pierre, au sortir des gorges. Lors de cette dernière marche ensemble, nous prendrons bien soin de vous faire terminer ce voyage en douceur.

**Arrivée au parking de départ pour 17h00.**

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 événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

# INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

## ACCUEIL :

Le Jour 1, rendez-vous à Beauvezer sur le parking de la Maison de Pays à 09h00.

## RETOUR :

Le Jour 4, retour au même endroit : Beauvezer sur le parking de la Maison de Pays à 17h00.

## ENCADREMENT DU SEJOUR :

Lucie Rancillac :

Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état



07.82.85.31.76



lucie.rancillac@laposte.net



**Emilie DEMOND**

Intervenante pour la pratique corporelle et  
vocale, chanteuse-musicothérapeute,

Prat. en psychophonie

et professeure d'activités physiques adaptées.



06.70.53.74.84



edlotushom@gmail.com



## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Nombre de participants minimum: 6 personnes

Nombre de participants maximum: 12 personnes

Pour bénéficier du tarif il faut être minimum 6 personnes, le séjour pourra se faire en dessous de 6 en rajoutant un surplus en fonction du nombre de participants.

## NIVEAU DE DIFFICULTE :

Bon marcheur

Niveau de difficulté physique : 3/4.

Niveau de difficulté technique : globalement 2/4 avec des passages à 3/4

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : Avoir une pratique régulière de la marche, avoir déjà randonné en montagne. Être en capacité d'enchaîner 4 jours de marche sur terrain de montagne dont un jour avec 17 km. Avoir envie d'explorer sa voix.

## HEBERGEMENT / RESTAURATION :

Hébergements collectifs avec sanitaires communs, dans l'ordre : gîte de montagne (nuit 1) et refuge (nuit 2 et 3) avec chambres de 3 ou 4, quelques lits sont superposés.

Couettes, oreillers et alaise fournis : prendre une taie d'oreiller et un sac de protection léger

Pension complète, sauf pique-nique du J1 : à prévoir par le client

Les dîners et petits déjeuners seront pris collectivement dans les salles à manger des hébergements, préparés par les hébergeurs (J2 et J3) ou par nos soins pour le gîte de la Fruchière (J1).

**Attention**, il y aura peu de fourniture électrique, elle est assurée par des panneaux solaires et gardée en priorité pour le réfrigérateur, ainsi, il ne sera pas forcément possible de recharger les batteries de téléphones ou d'appareils photos tous les jours. La recharge du téléphone de l'accompagnatrice est prioritaire, pour des raisons de sécurité évidentes.

Il y a peu de couverture téléphonique sur ce séjour et pas du tout aux hébergements donc il est

conseillé de garder le téléphone en mode avion afin que la batterie ne s'épuise pas inutilement, et de prévenir vos proches pour qu'ils ne s'inquiètent pas s'ils ont peu de nouvelles. En journée, au passage de cols et point hauts on peut réceptionner du réseau téléphonique selon les opérateurs. Ceci facilitera notre déconnexion du quotidien et notre ressourcement. L'eau sera à utiliser avec sobriété ; dans ce secteur des Alpes du Sud, l'alimentation en eau peut être réduite.



## PRIX DU SEJOUR :

Le prix est arrêté à **480 euros** / personne pour le séjour complet.

## LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et l'intervention tout au long du séjour et d'une chanteuse-musicothérapeute et professeure d'activités physiques adaptées
- L'hébergement en gîte/refuge, en chambre de 3 à 4 personnes (draps et linge de toilette non fournis)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4

## LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil / retour du séjour
- Le pique-nique de midi du Jour 1, les boissons et achats personnels, les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique «le prix comprend» 😊

## CARTOGRAPHIE

3541 OT Annot et 3540 OT Barcelonnette

## ACCES

- Par le train (Gare de Thorame, en provenance de Nice ou de Digne, <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/train-des-pignes/> - <https://www.cpzou.fr/telecharger-nos-horaires-et-plans/>)
- Par la route. A votre demande et en accord avec les autres personnes venant en voiture, nous enverrons les contacts de chacun en vue d'un covoiturage entre les participants.

## FORMALITES ET ASSURANCES :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE/EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile, chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs