***Séjour « cool et relax » avec cours de chant, balades, visites et marche nordique autour du Larzac !***

Les incontournables du Larzac et de ses environs Randonnées découvertes

Avec **Dorothée PINTO -** Enseignante au conservatoire, flûtiste et chanteuse d’opéras : Musique classique ou ancienne, traditionnelle ou improvisée, concerts et spectacles autour de la poésie en croisant les arts et les répertoires

Avec **Francis BONTE -** 5, Rue Alfred Sisley - 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Concepteur de voyages…

 Email : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

 Fiche technique mise à jour le 01.12 2024

Du dimanche 24 au vendredi 29 août (Transferts en minibus, limité à 12 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Le Larzac, Parc naturel régional des Grands Causses, inscrit au patrimoine mondial de l’UNESCO.

- Hôtel converti en gîte charmant **aux chambres avec sanitaires privés** et un grand espace pour chanter.

- Découverte du plateau du Larzac, de ses sites incontournables et de **ses cités templières.**

**- Une expérience à vivre :** Vous aimez chanter mais vous n’osez pas en groupe. Les bonnes conditions sont enfin réunies pour libérer sa voix, en solo ou en chœur et pour le plaisir !!

|  |
| --- |
| **OBJECTIF ET ORGANISATION DU PROJET « CHANT » avec Dorothée PINTO** |

Nous apprenons à parler avant de lire, donc nous pouvons chanter sans lire la musique. L’objectif premier du projet est de former un petit groupe dans lequel chacun pourra s'exprimer avec son individualité.
Basé sur des pédagogies inventives, je propose de transmettre le plaisir de chanter en s’appuyant sur la force du collectif. Rien n'est figé et tout évolue en permanence pourvu que l'enthousiasme y soit !

L'outil chant est à la fois très facile d'accès. Il permet de rentrer en contact avec l'intimité de l'être et de chercher ce dont il a le plus besoin. Il permet également d'accéder rapidement à un niveau de **satisfaction sonore et personnel intense.**

Au fil des jours, nous créerons une dynamique d'entraînement sous différentes formes :

**-Technique vocale**: par un travail de respiration, de postures et d'exercices vocaux adaptés, chacun pourra rencontrer sa voix et mieux l'exploiter.

**- Canons** : à partir d'une mélodie apprise communément, on pourra rapidement pratiquer la polyphonie et chantant cette mélodie en canon.

**- Improvisation vocale**: pour rendre le travail sur la voix plus personnel, je propose une « pratique » de l'improvisation qui permettra de développer la créativité et l'imagination.

**- Polyphonies** : je propose des polyphonies à 2, 3 ou 4 voix dans des styles variés de musique : variété, classique, traditionnelle...

**- Au programme :** Les qualités pour développer sa « voix » : Convivialité – Tolérance – Confiance en soi – Rigueur – Ecoute – Partage – Joie – Exigence – Concentration – Patience et connaissance de soi.

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking", une discipline de santé pleine nature, aux multiples avantages.

Conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite répandue. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire". Son apprentissage est simple et ses bienfaits rapides. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous**. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette**, soutient le maintien de la colonne vertébrale, **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation : Causse du Larzac et l’Hérault** |

- Le paysage caussenard, aux grands espaces ouverts est né du pastoralisme. Sans l’histoire de l’homme et des troupeaux sur le Larzac, nous aurions aujourd’hui une vaste forêt de chênes, de hêtres et de pins. Après les grandes glaciations, l’homme déboise pour cultiver ; Le résultat est un mélange de steppes et de garrigues à la faune particulièrement diversifiée et au couvert végétal extrêmement varié.

- Le département de l’Hérault est constitué d’une multiplicité de paysages. D’abord, il y a la garrigue et ses odeurs, les cigales et un territoire marqué par le vignoble. Parmi les sites incontournables, le Lac du Salagou et ses couleurs incroyables, le grandiose Cirque de Saint-Guilhem le Désert et son abbaye de Gellone, le Canal du Midi vers Agde et ses plages et « le Larzac ». Et avec le massif du Caroux, on se croirait dans les Pyrénées. L’Hérault est une mosaïque de paysages et un paradis pour les naturalistes, à découvrir « à pied ».

|  |
| --- |
| **Hébergement de qualité :** Le Caylar 34520 |

Ancien hôtel du Larzac, reconverti en gîte charmant : Chaque chambre possède ses propres sanitaires. Parking gratuit proche. Idéalement situé pour nos découvertes. Grande salle commune pour le chant.

**Tél :** 04 67 44 50 02 : Accès facile. [Ancien Hôtel du Larzac, chambres Le Caylar](https://www.chambres-hotes.fr/ch22778)

Repas du soir : Au restaurant ou servi par un traiteur ou cuisiné par l’hôtel. Plats cuisinés maison. Pique-nique à midi et petit déjeuner complet.

Une soirée libre dans un des nombreux restos proches ou en restant au gîte pour cuisiner ensemble.

|  |
| --- |
| **Le programme** |

*Pendant le séjour, nous nous exercerons à respirer, prendre le temps de respirer et de découvrir notre voix par des canons (polyphonie), par des chants de toutes langues et des airs connus. Nous donnerons de la voix le matin ou le soir et quand l’envie sera là !*

*Une séance de relaxation pneumo-phonique individuelle vous sera proposée dans la semaine ...*

- De nombreux sites et parcours, tous aussi beaux, sont à explorer : Fraîcheur des forêts, recherche des essences aromatiques des Causses ou visites des beaux villages et même la mer qui n’est pas si loin. Les parcours seront adaptés à la météo et à la motivation du groupe. Au cours de la semaine, en cas de fatigue ou d’aller à son rythme, notre gîte/hôtel et ses alentours sont charmants pour s’y balader ou s’y reposer.

- Les sorties commencent par un échauffement et se termine par des mouvements d’étirements.

JOUR 1: Dimanche: Rdv devant la gare d’Agde à 14h00. Transfert de 1h. à notre gîte « Ancien Hôtel du Larzac » au Caylar. Rdv à 15h30, si vous venez en voiture (voir accès). Dépose des bagages et installation. Au départ de notre hébergement : Petite balade dans l’histoire de « Le Caylar », ancien comptoir romain et important bourg moyenâgeux. Montée au Roc Castel qui domine le village et les environs. Soirée chants, apéros et repas au gîte !

1h de balade - montée : 80 mètres - descente : 80 mètres.

JOUR 2 : Lundi : Transfert à la Roque, là où s’arrête le Causse du Larzac. Boucle boisée au pied des falaises, au dessus du cirque du Bout du Monde, puis au travers du Causse âpre et rebelle, mélange de steppes et de forêts. Retour par la forêt Domaniale de Notre Dame de Parlatges. Retour au gîte pour le pique-nique. Après-midi chants. Repas du soir dans les remparts de la cité templière de La Couvertoirade, cité templière classée au patrimoine mondial de l’humanité.

3h de marche et de NW - montée : 180 mètres - descente : 180 mètres.

JOUR 3 : Mardi : Court transfert au lac du Salagou, dans un paysage volcanique, typé et coloré, constitué de ruffes rouge, de basalte noir, d’eau bleu et du vert de la végétation. Boucle au départ de la chapelle de Notre-Dame des Clans vers les capitelles, sur de bons chemins pour se familiariser avec les bâtons et acquérir les bons gestes de la marche nordique. Différentes techniques de marche. Pique-nique au gîte. Après la sieste, après-midi chants, nouvelle découverte de sa voix, relaxation pneumo-phonique. Apéros et repas traiteur.

2h00 de marche et de NW - montée : 120 mètres - descente : 120 mètres.

JOUR 4 : Mercredi : Boucle au départ de l’hôtel, pour découvrir le paysage caussenard et les environs du Caylar, sur des chemins faciles. Chemins de garrigues pour apprécier le calme et la solitude qu'offrent ce causse si méditerranéen, à l'activité pastorale marquée. Pique-nique au gîte. Après la sieste, reprise du chant et nouvelle découverte de sa voix. Repas en soirée libre ou ensemble. Nombreux restos proches.

2h00 de marche et de NW - montée : 80 mètres - descente : 80 mètres.

JOUR 5 : Jeudi : Cirque de Labeil, sa grotte et la forêt domaniale de l’Escandorgue : Boucle facile autour des paysages envoutants du cirque, de ses corniches et de ses chaos rocheux, sur des chemins boisés. Retour au minibus pour le pique-nique. Visite possible (en option) de la grotte de Labeil et de sa rivière souterraine, durée 1 heure. Retour à notre hôtel et après-midi chants. Repas du soir à La Couvertoirade, plus beau village de France, cité templière classée au patrimoine mondial de l’humanité.

2h30 de marche et de NW - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

JOUR 6 : Vendredi : La journée des Templiers : Chant le matin. Transfert et balade dans Sainte-Eulalie-De-Cernon, « capitale » fortifiée des sites templiers hospitaliers du Larzac, classé au patrimoine mondial de l’Unesco. Pique-nique. Transfert pour une visite des caves de Roquefort, fromage des Causses par excellence. Retour à l’hôtel en début d’après-midi, récupération des bagages et des voitures. Transfert et fin du séjour à la gare d’Agde vers 17h00.

1h de marche – montée : 10 mètres – descente : 10 mètres

|  |
| --- |
| **Niveau** : FACILE  |

Etapes de 7 à 12 Km par jour, 2 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficulté technique, ni dénivelé trop important. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 6 à 12 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Agde. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller le dimanche :* Direct TGV : Départ Paris Gare de Lyon : 09h42 - arrivée Gare d’Agde : 13h50

Rdv à 14h00 en face de la gare.

*Retour :* Direct TGV : Départ : Gare d’Agde : 17h11 - arrivée Paris Gare de Lyon : 21h04

Si vous venez en voiture

RDV à 15h30 directement à « Ancien hôtel du Larzac » 34500 LE CAYLAR - Parking proche gratuit. Pour connaître votre itinéraire consulter les sites Internet  [Ancien Hôtel du Larzac, chambres Le Caylar](https://www.chambres-hotes.fr/ch22778)

**En cas de problème de dernière minute** **Tél** 04 67 44 50 02 hôtel ou sur mon portable Tél. 06 77 17 31 68

L’horaire des trains est à vérifier impérativement !

|  |
| --- |
| **Climat** |

Le climat du Larzac est de type méditerranéen, plutôt sec, froid l'hiver et plutôt chaud et tempéré l'été. Il est exposé à la fois à un climat de montagne et méditerranéen. Le sol est calcaire et sablonneux.

|  |
| --- |
| **Prix**  |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double et les taxes de séjour

- les repas du soir du J1 au pique-nique du J6 (sauf le repas du soir du jour 4).

- les encadrements et les transferts terrestres au cours du séjour, gratuit et non facturés.

- le prêt des bâtons de Nordic Walking.

- les cours de chants quotidiens.

- les vins et apéritifs lors des repas au gîte

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles et les visites en option.

- la visite optionnelle de la grotte de Labeil : 14 €

- le repas du soir du mercredi, nombreux restos au Caylar.

- l'assurance.

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE**  |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***- tout l’équipement du parfait randonneur**- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible- serviette et maillot de bain pour la baignade-1 anorak ou **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire -1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu’1 paire de chaussures légères -1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac** - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.- 1 lampe frontale, boules "quies"- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,collyre, petits pansements, crèmes…) -1 trousse de toilette**-Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |
| --- |
| **DATES ET PRIX** |
| Dimanche au vendredi |  | Ch. 2 pers |  Sup. Single |
| Août | Dim 24 au ven 29 août |  920 € |  120 € |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention :** Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

 Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque(ou réglé par virement ou C.B.)à l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS5 Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN  |

|  |
| --- |
| **SITE**  |

 [www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com) Le site Numéro 1 des séjours « Marche Nordique »