

# Face à la Meije pour chanter

## Itinérance vocale et muletière

### Fiche technique du séjour



Du samedi 22 au mardi 25 juillet 2017

4 jours / 3 nuits

*La Meije, probablement l'une des plus majestueuses montagnes de nos Alpes, se dresse, impressionnante dans sa robe de glace, 2 000 m au dessus du petit village de La Grave. Juste en face, sur l'autre rive de la Romanche, disposés en balcon face à sa majesté, petits villages et hameaux, chapelles discrètes, mazets, nous invitent à cheminer tranquillement, et de l'un à l'autre, à explorer chaque repli de l'alpage accueillant.*

*C'est là, face aux glaciers, que nous vous proposons de chanter ensemble, célébrant tout autant la fabuleuse énergie tellurique qui s'érige face à nous, que notre propre énergie, nourrie par les grands espaces, capable d'ouvrir l'harmonie de nos voix.*

*Quelques journées d'itinérance muletière et vocale pour développer l'écoute de ses sensations corporelles, prendre conscience et expérimenter combien le corps dans son entièreté est l'instrument du chanteur, chanter avec gourmandise, se laisser porter par un refrain pour agrémenter une halte au milieu de paysages splendides : de quoi ouvrir de beaux espaces de régénération et de vitalité !*

*Une approche du chant ouverte à tous, sans nécessité de connaissance ou de pratique musicale préalable. Simplement marcher dans le sillage des mules, respirer au grand air, mêler les voix, partager la résonance... et accueillir toute l'ampleur de nos voix.*

**Jour 1** Accueil entre 11h30 et midi à la Grave (sur le parking du téléphérique). Pique nique, rangement des affaires de chacun dans les sacs appropriés, confection des sacoches et bâtage des mules.

L'après midi, très vite, un joli sentier en lacet nous permet de prendre de la hauteur. Escalade à la petite chapelle de Notre dame de Bon Repos ; petit replat étroit, peut-être premier temps pour commencer à chauffer nos voix, quoiqu'il en soit « bon repos » momentané dans cette première montée qui nous conduit au village du Chazelet. Là les maisons se serrent les unes contre les autres, laissant juste parfois, entre elles, l'espace réservé à un tout petit mazet de bois... Dépassant les quelques départs de téléski, c'est à l'entrée du vallon de Matignare, que nous établirons notre premier bivouac.

*2-3 heures de marche - Dénivelée 500 m*

**Jour 2** Après un vivifiant et dynamisant réveil chanté, nous poursuivons notre grimpe en alpage pour passer la crête de Cote Rouge, puis basculant sur le vallon voisin, nous redescendons sur le hameau des Hières. Charmant hameau, dont nous aurons plaisir à découvrir les modestes, mais solides et bien campées, maisons de pierre. Peut-être pourrions-nous prendre un temps pour chanter dans la chapelle, avant de poursuivre, dans le fond du vallon, jusqu'au hameau de Valfroide, au dessus duquel nous établirons notre campement.

*3 heures de marche - Dénivelée 500 m*

**Jour 3** Après avoir pris le temps de réchauffer nos cordes vocales, dégusté un copieux petit déjeuner, puis consacré notre matinée au travail vocal, nous partons en début d'après-midi pour rejoindre l'Aiguillon, et la crête de Puy Galèfre. De là un joli parcours en balcon nous conduit au lac du Pontet, l'occasion d'une bonne pause, et peut-être pour les courageux d'un petit plongeon. C'est juste au dessus, sur « Les Grands Plats » que nous établissons notre 3ème bivouac, face au glacier du Tabuchet.

*2 heures de marche - Dénivelée 250 m*

**Jour 4** Descente sur le hameau des Cours, peut-être profiterons nous de notre passage à proximité de la chapelle de Saint Antoine, pour faire raisonner sous les voûtes notre répertoire travaillé durant ces quelques journées. Nous traversons le village de Villar d'Arène, puis la Romanche, pour emprunter une petite portion du GR du tour de l'Oisans, afin de rejoindre La Grave. Fin du séjour entre 15 et 16 h

*3 heures de marche - Dénivelée 150 m (et 750m de déniv. négatif)*

**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, accompagnateur en montagne et muletier.

**L'activité chant :** A travers le souffle, l'ancrage, l'écoute, le mouvement, l'improvisation, nous chercherons à ouvrir pas à pas notre perception à des sensations sur lesquelles prendre appui pour trouver plus librement dans le corps le grand espace de résonance dont la voix a besoin pour se déployer.

Tandis que nous marcherons à travers de magnifiques paysages aptes à nourrir nos sensations corporelles et notre imagination, 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.

**Le campement/ les 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 relativement courte 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.

**Accès :** La liaison routière Grenoble - Briançon, sur laquelle se trouve La Grave, devrait-être rétablie dans les conditions normales pour l'été 2017 : La ligne de bus régulière devrait donc fonctionner, Ligne LR35 - Renseignements : <http://www.transdev-dauphine.com> . Pour l'accès en voiture, la route de secours au niveau du barrage du Chambon, de toutes les manières permet l'accès depuis Grenoble (même si les informations routières et le GPS indiquent le contraire) - Si besoin renseignements auprès le l'OT de La Grave : 04 76 79 90 05 Pour ceux qui souhaiteraient arriver la veille pour éviter la circulation du samedi, le village de la Grave offre plusieurs possibilités d'hébergement. Renseignements O.T. : 04 76 79 90 05

### **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
- Plaid ou petit matelas de sol style Karimat pour échauffement et réveil musical
- Duvet chaud de montagne
- 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.- attention, 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 : 390 €**

#### **Ce tarif comprend :**

- tous les frais d'hébergement et de restauration durant le séjour
- l'encadrement professionnel de l'activité chant
- 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 :** [lespromeneursdesons@orange.fr](mailto:lespromeneursdesons@orange.fr)

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° A6.026.08.0001 - 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.