
Aventure Trekking
propose
Summit sisters
Rando bivouac et connexion
intérieure au féminin
10.05 -12.05.2025

L'INVITATION

Fais l'expérience de la magie des montagnes
Randonne pendant 3 jours dans les montagnes du Jura, joyaux naturels entre la France et la Suisse.
Apprends les bases du bivouac : fais ton sac, trouve ton spot pour la nuit, cuisine les repas...
Endors-toi dans une tente en pleine nature, après avoir admiré les étoiles.

Entourée d'un groupe de femmes inspirantes
Pars à l'aventure ensemble, cuisine ensemble, partage des conversations enrichissantes en marchant, et repars avec de nouvelles amies.

Pour retrouver l'essentiel et te ressourcer
Crée de l'espace pour ce qui a besoin d'être vu ou entendu lors de moments d'introspection guidés (méditation, mouvement et exploration somatique Fluentbody™ et écriture introspective).

La simplicité des journées nous permet de nous reconnecter au moment présent, où la gratitude se manifeste sous la forme d'un café chaud le matin ou d'un carreau de chocolat le soir.

PROGRAMME DETAILLÉ

Un groupe intime de 8 femmes

- 3 jours de randonnée guidés par une professionnelle de la montagne, Elise B.
- 2 nuits sous tente en pleine nature (le matériel est fourni).
- Une cuisine collective en plein air.
- Des moments de connexion intérieure guidés (méditation guidée, mouvement et exploration somatique Fluentbody™ et écriture introspective) par une coach, Elise M.
- Une liste de matériel détaillée et des conseils pour l'équipement.



RÉSERVE TA PLACE

- **Maximum 8 participantes**
- **Dates :** 10-12.05.2025
- **Prix:** 390€
- **Date limite d'inscription :** 10 avril 2025
- Consulte les **CVG** en cliquant ici

JE RÉSERVE

Pour toute demande d'information, contacte l'encadrante Elise B :
elise@desmontagnesauxetoiles.com
00 33 (0)6 18 48 86 13



Photo non contractuelle



ELISE, TON ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Attirée par la montagne depuis l'enfance, j'ai choisi de devenir accompagnatrice pour vous faire découvrir des coins préservés, loin de la foule et du tumulte du quotidien.

Partager ma passion pour la montagne et le bivouac est un vrai bonheur, et je ne me lasse pas d'être témoin de votre émerveillement dans les yeux au premier campement ou votre plaisir d'un café aux premières lueurs du jour.

Pour moi, la nature est à la fois un lieu de rencontres, de reconnexion profonde et d'épanouissement personnel.

JOUR PAR JOUR

Jour 1 - Randonnée et bivouac

Nous nous retrouvons à 13h15 à la Cure, où nous attend Elise B, notre accompagnatrice en montagne. On commence par répartir le matériel de bivouac, les provisions et un petit brief.

C'est ensuite parti pour une randonnée à travers les magnifiques paysages du Jura. Nous faisons une pause pour un moment de partage et d'introspection guidé par Elise M.

À la fin de la journée, c'est l'heure de choisir le bon spot pour notre premier bivouac. Elise B nous transmet alors ses conseils pour installer notre bivouac de manière optimale.

Préparation du repas du soir toutes ensemble. Après un bon repas chaud, Elise M anime un cercle de partage et de connexion intérieure. Nous passons ensuite la nuit dans la tranquillité de notre bivouac, entourés de la sérénité des grands espaces.

Repas inclus : dîner
Hébergement : bivouac, tente partagée
Randonnée de 5 kilomètres - 400 mètres de dénivelé - 4 heures de marche



Photo non contractuelle

Jour 2.- Randonnée et bivouac

Nous nous réveillons tranquillement au milieu de la nature avec un café ou un thé bien chaud, suivi d'un bon petit-déjeuner. Nous commençons alors notre randonnée à travers les alpages et les forêts du Jura.

Dans la matinée, Elise M guide une séance de Fluentbody™, une pratique de mouvement et d'exploration somatique pour une connexion profonde avec nous-mêmes.

Après une pause pique-nique, nous poursuivrons notre randonnée. Après une pause méditation, nous marchons jusqu'au spot de bivouac pour la nuit.

Après avoir installé nos tentes, nous préparons le dîner ensemble. Une fois le repas terminé, Elise M anime un temps de partage avant d'aller se coucher dans nos tentes douillettes.

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner et dîner
Hébergement : bivouac, tente partagée
Randonnée de 10 kilomètres - 500 mètres de dénivelé - 6 heures de marche

Jour 3.- Dernier jour ensemble

Pour notre dernier jour, nous concluons l'aventure par une demi-journée de randonnée pour savourer les derniers moments de notre expérience.

Pour célébrer notre aventure, nous faisons un rituel de clôture animé par Elise M avant de nous séparer à la Cure à 13h.

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner.
8 kilomètres - 200 mètres de dénivelé - 4 heures de marche

Itinéraires donnés à titre indicatif, pouvant être modifiés pour des raisons de conditions météorologiques, logistiques, d'horaires des vols, ou de sécurité particulière.





Photo non contractuelle

ELISE, TA COACH

Durant mon voyage en solo en Amérique du Sud, j'ai passé le Nouvel An au sommet d'une montagne en Patagonie.

Cette expérience m'a profondément transformée.

Seule et entourée par cette nature magique, j'ai ressenti une vague de douceur et de paix, la sensation d'être rentrée à la maison.

Depuis ce voyage, les montagnes sont devenues l'espace qui me nourrit, me permet de calmer mon esprit et d'être simplement.

J'ai hâte de vous accompagner durant ce séjour, à travers la méditation, le mouvement somatique (Fluentbody™) et les cercles de femmes, pour vous aider à vous reconnecter à vous-même.

CE QUI EST COMPRIS DANS LE PRIX

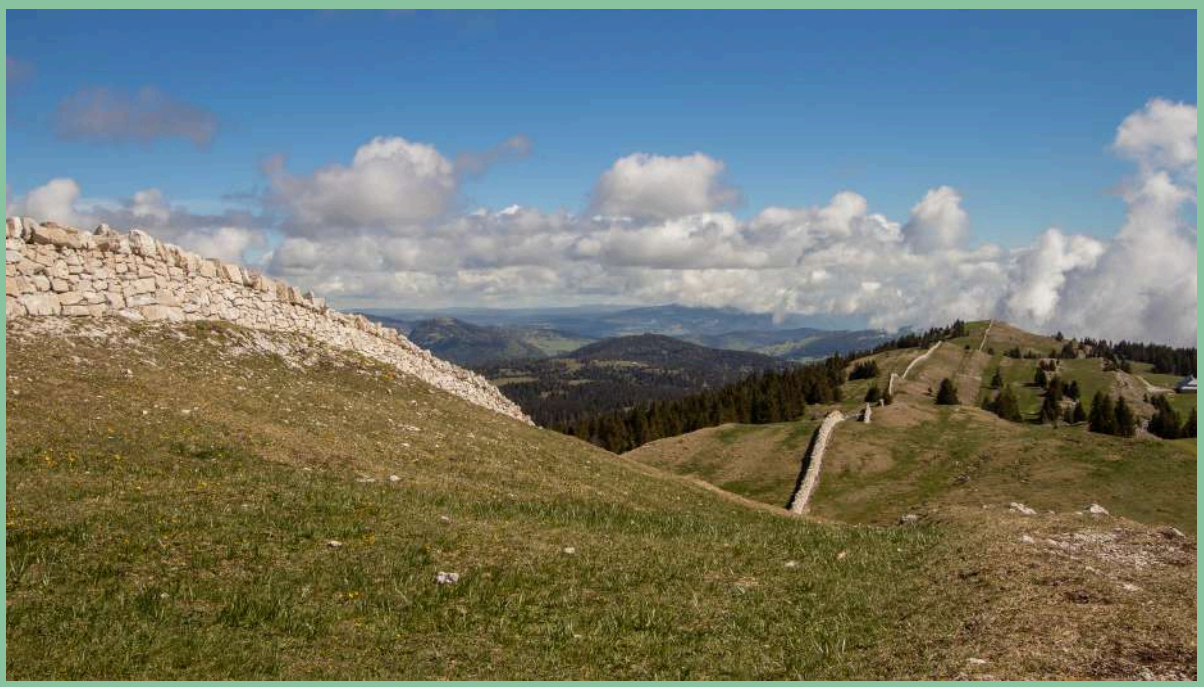
- L'encadrement par Elise B, accompagnatrice en montagne diplômée, pendant les 3 jours.
- Les repas du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 3.
- Le matériel de bivouac comprenant : une tente 2 à 3 places à partager, un duvet, un tapis de sol, un sac à viande. Le matériel sera adapté aux conditions climatiques du séjour.
- Le coaching et les frais de déplacement d'Elise M.



Photo non contractuelle

CE QUI N'EST PAS COMPRIS DANS LE PRIX

- Les transports jusqu'au lieu de rendez-vous à la Cure, ainsi que le retour.
- Les boissons (sauf café et thé pendant la randonnée).
- Le déjeuner du jour 1 et les en-cas.
- Assurance annulation, assistance et rapatriement, assurance voyage couvrant les secours en montagne en Suisse. Veuillez noter qu'en Suisse, les services de secours en montagne sont payants.
- Les frais de consigne des bagages à la gare de Genève.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la section « Ce qui est compris dans le prix».



POINT DE RENDEZ-VOUS

Départ 13h15 –La Cure, 39220 Les Rousses

Retour 13h – La Cure, 39220 Les Rousses

Transports Possible d'arriver en train:
Lyon Genève puis Genève-La cure
Nous baserons notre horaire exact du retour sur les horaires de trains vers Genève.

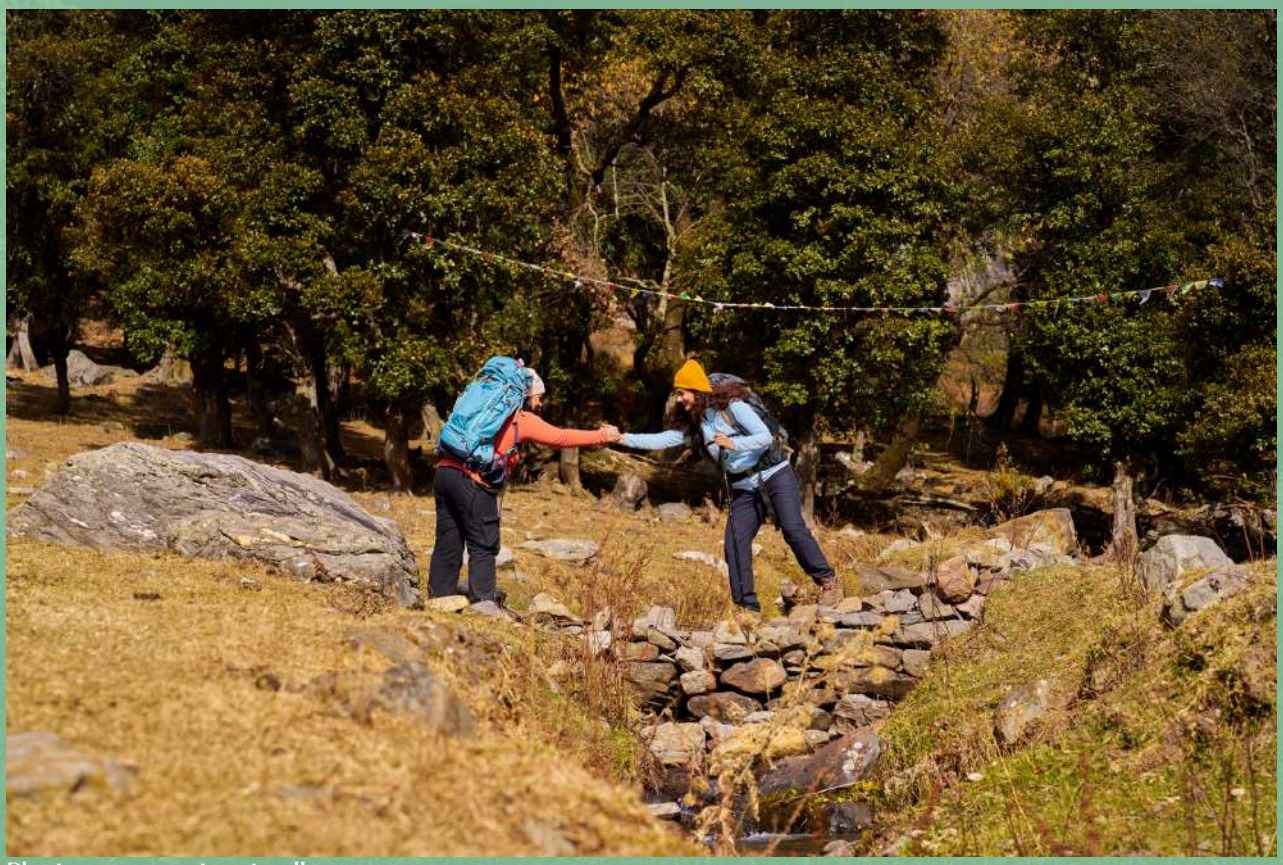


Photo non contractuelle

RÉSERVE TA PLACE

- **Maximum 8 participantes**
- **Dates :** 10-12.05.2025
- **Prix:** 390€
- **Date limite d'inscription :** 10 avril 2025
- Consulte les **CVG** en cliquant ici

JE RÉSERVE

Pour toute demande d'information, contacte l'encadrante Elise B :
elise@desmontagnesauxetoiles.com
00 33 (0)6 18 48 86 13



Photo non contractuelle

INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau de difficulté

Ce séjour en pleine nature est conçu pour des participantes ayant un niveau de forme physique modéré. Les sentiers de randonnée présentent des terrains variés (cailloux, pentes raides, sentiers techniques ...), donc une certaine habitude de l'activité physique est recommandée. La difficulté peut résider également dans le portage du sac, qui peut paraître lourd si tu n'as pas l'habitude. N'hésite pas à nous contacter pour plus de détails.

Portage

Une liste détaillée des affaires à emporter te sera fournie, incluant les essentiels pour la randonnée et le bivouac, ainsi que des conseils pratiques. Prépare-toi à affronter diverses conditions météorologiques et assure-toi d'avoir l'équipement nécessaire pour une expérience confortable et agréable. Comme nous marcherons de manière autonome pendant trois jours, le sac à dos sera relativement lourd.

Le premier jour, nous prendrons le temps d'organiser nos sacs à dos pour qu'ils soient bien équilibrés et adaptés à toute la durée du trek. Nous pourrons t'aider à organiser ton équipement (tente, matelas, sac de couchage, sac à dos). Fais-nous savoir si tu as besoin d'équipement.

De plus, si tu as des bagages en surplus, un service de consigne est disponible à la gare du centre-ville de Genève.
https://www.sbb.ch/en/travel-information/stations/services-station/lockers.html

Hébergement
Les 2 nuits seront sous tente, par 2 ou par 3 participantes. Les tentes sont louées à un professionnel sous caution. Le plus grand soin devra être apporté au matériel qui doit être renvoyé au loueur dans un état irréprochable au risque de devoir payer la caution. Nous te donnerons tous les conseils et astuces pour prendre soin du matériel lors d'un trek.

Restauration

Sont inclus dans la prestation tous les repas du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 3. Les participants auront l'opportunité de cuisiner ensemble, favorisant ainsi un esprit de communauté et de partage. Les repas seront adaptés pour tenir compte des restrictions alimentaires ou des choix, tels que le véganisme et le végétarisme. De plus, nos repas sont préparés à partir de produits locaux et/ou biologiques.

Les collations individuelles pour les pauses pendant les randonnées ne sont pas incluses. N'hésite pas à apporter une spécialité de ton pays ou ta région, pas trop lourde et facile à transporter, afin de la partager et d'en profiter ensemble.

Transport

Les 3 jours de randonnée se feront intégralement à pied.

Accompagnement

Le séjour sera encadré par une accompagnatrice en montagne diplômée. Elle aura avec elle une trousse de premiers secours d'urgence, mais il est important que chaque participante apporte sa propre trousse de premiers soins, incluant tous les médicaments et prescriptions nécessaires. Une coach certifiée interviendra pour animer les moments de connexion intérieur.

Nombre de participantes
Le voyage est confirmé une fois la capacité maximale atteinte, soit 8 femmes.

Rendez-vous et dispersion
Le lieu de rendez-vous final est à la gare de La Cure (39220) à 13h15 le jour 1. Il est possible de se rendre à cette gare en prenant le train à Genève (train à 11h49 à Genève Cornavin, arrivée 13h11) ou Lausanne (train à 11h48 à Lausanne, arrivée à 13h11).
Un train Lyon – Genève est disponible, départ 8h38 à Part-Dieu, arrivée 10h46 à Genève Cornavin.
Le jour 3, notre séjour se terminera à 13h à la gare de la Cure. Un train est disponible à 13h13 pour Genève Cornavin, arrivée à 14h31, ou pour Lausanne, arrivée à 14h41.

Nous t'invitons tout de même à vérifier ces horaires qui peuvent changer après la rédaction de cette fiche.

Contact and Urgences
Pour joindre l'encadrante Elise B : 00 33 (0)6 18 48 86 13
elise@desmontagnesauxetoiles.com

Formalités

Pour les ressortissants de l'Union Européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport en cours de validité. Pour les autres nationalités : consulte les autorités suisses représentées dans ton pays.

Veuillez noter qu'une négligence de ta part peut parfois compromettre ton voyage ; de tels cas ne constituent pas des motifs valables pour une annulation couverte par l'assurance (oubli de document d'identité, document expiré, oubli de l'heure d'enregistrement pour les vols...).

Carte d'assurance européenne

Pour les ressortissants de l'Union Européenne -

Pendant un séjour en Europe ou en Suisse, la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) te permet de bénéficier, si nécessaire, d'une prise en charge des soins médicaux selon la législation en vigueur. Personnelle et individuelle, elle est valable un an. Pour obtenir cette carte, contactez ta caisse d'assurance maladie. (Délai de traitement : minimum 15 jours).

Taux de change

Le franc suisse est désigné par CHF ou Fr. Veuillez vérifier les taux de change actuels avant toute transaction.

Nature et environnement

Leave No Trace est une éthique essentielle en plein air qui promeut des pratiques responsables pour profiter de la nature tout en la préservant. En laissant la nature intacte et en minimisant notre impact, nous protégeons nos magnifiques paysages pour les générations futures. Au fur et à mesure de notre parcours à travers ces paysages splendides, il est primordial de suivre les principes de Leave No Trace, notamment lors de nos bivouacs et le long des sentiers. Cela implique de rapporter nos déchets, d'utiliser des campings établis et de respecter les habitats naturels.

Téléphone

Le réseau téléphonique peut ne pas être disponible sur l'ensemble du Massif du Jura. Nous t'encourageons à mettre de côté ton téléphone pendant le trek afin de t'immerger pleinement dans l'expérience. Pour des raisons de sécurité, veillez à ce que la batterie de ton téléphone soit complètement chargée avant de commencer le trek. Ton guide de montagne te donnera des conseils pour préserver la durée de vie de la batterie tout au long des 3 jours de voyage.

Langue

Le français sera la langue principale que nous utiliserons pendant ce séjour. L'anglais est tout à fait possible. Elise M, pour les séances de coaching, parle également allemand.

ENCORE DES QUESTIONS ?

Contacte l'encadrante Elise B :

elise@desmontagnesauxetoiles.com

00 33 (0)6 18 48 86 13

Coordonnées de l'agence :

Aventure Trekking
9 Chemin de Fousque
05500 Saint Julien en Champsaur
00 33 (0)6 09 87 13 21
aventuretrekking05@gmail.com