

RANDONNÉE ITINÉRANTE EN PLEINE NATURE

Du 27 au 30 juin 2022

4 jours et 3 nuits en bivouac sauvage

Pour ce tout début d'été, je vous invite à venir avec moi vous immerger dans la nature sauvage autour de Lodève.

Au départ de Gourgas, nous rejoindrons Saint-Guilhem le Désert en passant par le cirque du bout du monde puis par le Mont Saint Baudille. Une fois arrivés, nous retournerons à Lodève par le chemin de Compostelle en passant par Arboras et le Prieuré de Grandmont. Dans l'esprit pur d'une itinérance, **les nuits se feront à la belle étoile** au gré de nos ressources physiques, de nos envies, et des lieux qui s'y prêtent sur notre chemin.

Notre boucle nous fera faire, en 4 jours et 3 nuits, environ 80 kilomètres avec plusieurs dénivelés positifs peu compliqués mais qui ne manqueront pas de nous mettre en sueur, surtout à cette période où les températures seront probablement élevées.



Dans une optique aussi bien légère que de détente et de bons moments partagés, nous en profiterons pour expérimenter des temps de marche en silence, de méditation, de Kasàlà (écriture poétique clamée), des temps de cercle de parole authentique, de moments d'écoute en duo, en triade...

Sans véritable programme de travail, nous nous laisserons porter par les différents besoins, ressentis, propositions du groupe, etc. La beauté des paysages nous accompagnera tout au long du parcours, nous poussant à la contemplation, à la tranquillité et à l'émerveillement. Cette itinérance est une invitation à l'inconnu et à la surprise, autant

pour moi que pour les intéressés.

Pour cette proposition particulière je me positionnerai en tant qu'"animateur léger". C'est à dire que je cadrerai et soutiendrai le groupe afin qu'une rencontre intime de chaque participant avec lui ou elle-même aussi bien qu'avec le reste du groupe soit possible. J'aurai les cartes du trajet et notre itinéraire, puis ce sera ensemble que nous veillerons à bien le suivre.

Cependant, à la différence d'un stage à thème intensif, la trame de notre temps passé ensemble sera le chemin et ses aléas. N'ayant moi-même pas encore parcouru cet itinéraire, je le vivrai pour la première avec vous. C'est pour cette raison que notre itinérance sera principalement placée sous le signe de la découverte, de la légèreté et du lâcher prise face à l'inconnu.

Cette marche n'est donc pas adaptée à ceux d'entre vous qui veulent un cadre clair, ferme et précis. Elle est une proposition à destination de ceux qui se sentent un peu aventuriers et qui veulent faire une expérience nouvelle.



Au niveau du matériel, vous aurez besoin :



- D'un sac à dos (prenez un sac léger ne vous bourrez pas le dos.) -
- D'un tapis de yoga ou matelas gonflable ultra léger pour dormir. -
- D'un tarp / d'une bâche légère en cas de pluie pour dormir (avec de la ficelle pour pouvoir les accrocher.) -
- D'un sac de couchage -
- D'un k-way léger en cas de pluie. -
- D'une bouteille d'1,5 ou de 2 litres d'eau (selon vos préférences)
- De snacks légers pour le matin (barres énergisantes, quelques fruits...)

- De la nourriture pour les pique-niques du midi et du soir (nous nous ravitaillerons le long du chemin mais tous les villages n'auront pas de supermarchés ou d'épiceries à nous proposer, il faudra donc prévoir en conséquence. J'enverrai une liste "grosso modo" à ceux qui s'inscrivent.)

- D'une polaire pour le soir.

- D'une tenue de rechange (je vous invite à ne prévoir que deux tenues max : celle que vous avez sur vous, et une autre - légère - dans votre sac. Nous ne partons que 4 jours !

Je vous encourage fortement à ne pas dépasser les 7 kilos de poids de sac.

Tarif

Prix en conscience : vous me donnerez ce qui vous semblera juste de me donner à la fin de l'itinérance. Nous prendrons un temps spécial en groupe pour cela.

À prendre en compte : lors de nos passages dans certains villages nous nous ravitaillerons en nourriture, boirons peut-être un verre dans un café, mangerons dans un resto qui s'y prête, etc.

Condition physique

Nous marcherons plusieurs heures par jour à raison d'une vingtaine de kilomètres ponctués de dénivelés positifs (montées) et négatifs (descentes). **Le niveau de difficulté est "moyen"** : il ne vous sera pas demandé d'immense effort physique... mais un peu quand même. Comme nous passerons nos nuits dehors, nous serons soumis aux conditions météo et **le confort pourra être limité**.

Météo

Il fera probablement chaud, pensez-donc à avoir un chapeau, casquette..., une crème solaire, des lunettes de soleil...

À prendre en compte : En cas de météo défavorable (pluies annoncées en continu par exemple) nous annulerons au dernier moment.



Pour vous inscrire ou avoir plus d'infos : contactez-moi (Victor Bruey : 06.95.01.57.52 / vbpro2@hotmail.fr)