

CHAMPSAUR à l'Ascension 2021

Yoga et Rando avec MarieClaude Hubert 0672828799

J'ai eu l'idée de cet endroit Nature ,et un peu méridional ,en lisant Chaudun , la montagne blessée de Luc Bronner.

Le Champsaur se trouve au nord de Gap (32km) ; à 100km de Grenoble .
Le Dévoluy à l'Ouest et les Ecrins à l'Est , c'est un peu le sud !

Beaucoup de Forêts, des lacs et des espaces sauvages comme on aime.



Photo : Le village du Pont du Fossé

Les Dates : Pendant les vacances de l'Ascension , entre le jeudi 13 et le dimanche 16 mai 2021

Rendez Vous : --12h au gite le Coste Belle à Saint Jean-Saint Nicolas

(pont du Fossé) le jeudi 13 mai . Mariette , Patrick , Nadine, Odile et moi même seront déjà arrivés depuis le 12 .

Se rendre au Gite ? Prendre la route Napoleon depuis Grenoble , direction Gap . Vous traversez le Trièves ,La Mure, Corps .A environ 100km de Grenoble , prendre la route d Orcierres-Merlette vers les Ecrins . Vous traversez Pont du Fossé puis prendre à gauche la D 481, direction les Ranguis , vous arrivez au Gite Coste Belle tenu par Delphine 0660742312



photo cidessus : la chapelle des Ranguis

Le Gite : est bien confortable . Nous aurons une belle cuisine équipée pour faire nos repas . Belle chambres à 2 sauf 1 chambre à 3.

Effectif : Nous sommes 8 = Mariette, Patrick , Nadine, Odile , Olivier , Elke, Emmanuelle , Valérie + moi-même + Julien , notre cuisinier .

Nos activités : --Jeudi , vous amenez juste votre pic-nic et rando près du gite puis **Yoga en fin d'après-midi.**(En extérieur mais possibilité de Do-in et Relaxation en intérieur .)

--Vendredi et Samedi : randonnées à la journée après un moment Do-In ou Salutations au Soleil et petitdej ! . Yoga en soirée.

--Dimanche matin : dernier moment de Yoga et Rando avant le retour chez nous .

Repas : végétariens , préparés par Julien . Prévenir en cas d'allergie. Nous pourrons aider Julien pour les repas (pic nic surtout)



Paysage du Champsaur . Nous évoluons entre 1000m et 1600m environ.

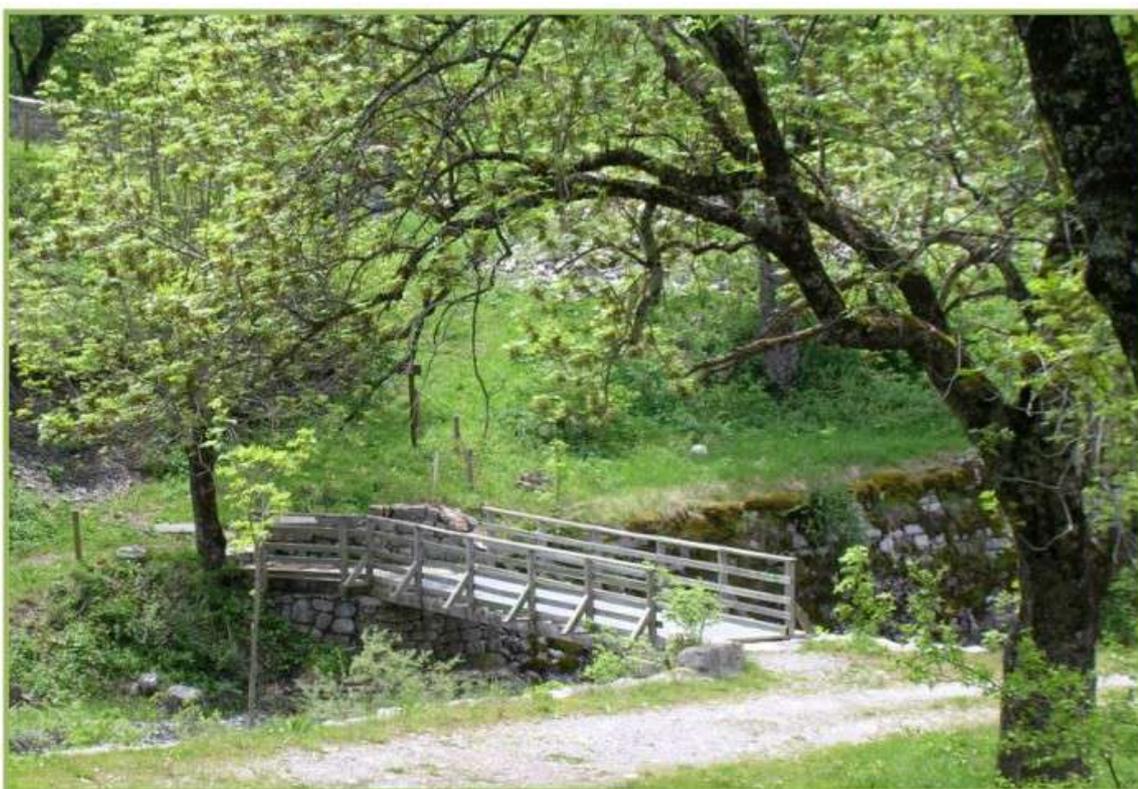
Les Randonnées : --La Pinouse depuis Ancelle , entre 1346m et 1696m , 350m de dénivelé . Entre alpages et sous bois .

--Prapic à partir d'Orcieres. Le saut du Laire dans le vallon du Drac , entre 1531m et 1895m , dénivelé 384m . Cascades et marmottes



photo : le village de Prapic

--Le grand Tour de Coste Belle depuis notre hébergement Entre 1122m et 1541m . Panorama sur la vallée du Champsaur . Vieux villages .



--Chaudun, « village oublié » , ses ruines et sa forêt .
Nous irons là bas depuis le col de Gleize (col Bayard) .
Beaucoup de fleurs et des mouflons . Le dénivelé est plus important 885m.

Nous choisirons les randonnées en fonction de la météo , de la forme de tous et le plus près possible du gite .

Prix du séjour : 200 euros pour le gite (3 pensions complètes) à régler sur place + acompte de 150 euros à mon nom et adresse Mcl Hubert , 128 rue des Combattants AFN , 74700 Sallanches

Equipement : --Prévoir des bonnes chaussures , à cette période il peut y avoir des terrains humides . + Vêtements / pluie (on ne sait jamais)

+tenue de Yoga en extérieur , tapis de Yoga
+nécessaire pour le picnic (thermos,bouteille d'eau, boite , couverts , fruits secs)
+Drap de dessous, housse de couette et taie (conditions dues aux exigences sanitaires) et affaires de toilette .

Vehicules : je crois que nous aurons 3 véhicules

Au plaisir de vous retrouver dans des beaux endroits Nature France.

