

Le Tao au fil du Chemin

Le Massif du Queyras

Tao ~ Marche ~ Ane de bât ~ Astronomie



Du 14 au 17 juillet 2011

*Randonnée itinérante de 4 jours et 3 bivouacs
accompagnée d'un âne de bât*

*Avec l' **Ecole du Tao Vivant**
et l' Association (Loi 1901) "**CaravAne**"*

Le Tao au fil du Chemin

avec l'Ecole du Tao Vivant

Vivre le Tao en pleine nature sauvage, au fil des chemins qui se déroulent sous nos pieds...

« Le Tao au fil du Chemin » est l'histoire d'une vie, vécue au contact de la nature et de ses enseignements vivants, de son humanité hors du commun, de sa beauté qui adoucit le cœur et redonne goût à la vie !

Faune, flore, grandioses paysages, sentes secrètes menant à la réalisation des rêves, liberté de ressentir le souffle de la Force Vitale qui anime le règne du vivant !

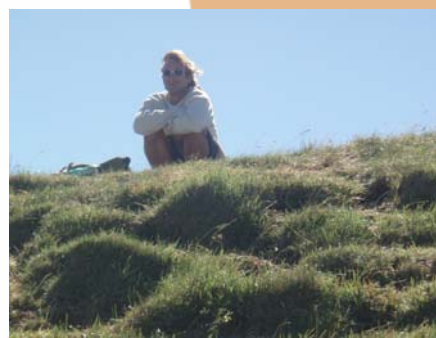
Partir... en marchant, sac au dos, avec ânes ou dromadaires, montagnards ou Bédouins, partir en marchant sur les chemins. Trouver son chemin à travers forêts et crêtes escarpées, le long des ruisseaux ou traverser le Sahara, durant des jours et des jours, avancer sur le chemin, à la rencontre de soi et des autres, en autonomie complète, au fil des bivouacs ; redécouvrir la force vivante qui nous habite, nous qui avons deux jambes et un cœur pour nous initier à la Mère Terre !

Quoi de plus naturel que de vivre, en marchant, l'unité des éléments qui constituent l'essentiel de notre santé, de notre éveil et de notre joie d'être au monde ? Marcher, tout simplement, mettre un pied devant l'autre, choisir son rythme et persévérer à grandes goulées d'air frais, de brise et de soleil ... ! Se rencontrer soi même dans l'effort, assouplir son geste, déployer son souffle, découvrir que l'on est agile et heureux quand on quitte la ville et que l'on choisit d'aller vers l'inconnu du chemin.

Au fil des années, le « **Tao au fil du Chemin** » nous permet de partir à la découverte de la montagne et du désert.

Notre programme demande une **bonne condition physique et psychique générale**, l'envie dans sa vie quotidienne, d'entraîner son corps et son esprit à l'effort et à l'activité sportive régulière pour se préparer à une randonnée annuelle. Ce qui correspond à un magnifique objectif de santé et de vitalité pour chacun d'entre nous.

Nous cheminons à travers **la chaîne des Alpes** et ses différents visages, ses paysages contrastés, à la personnalité bien marquée. Chaque randonnée itinérante est l'occasion de découvrir un massif, une histoire et un caractère tout à fait unique, d'expérimenter la vie quotidienne en moyenne altitude (1500m – 2500m), la richesse de l'autonomie totale en pleine nature, l'esprit des bivouacs.



Quant à la « **Voie Bédouine des grandes dunes** », elle nous guide depuis 4 ans déjà sur le chemin des caravanes nomades du Grand Sud Tunisien, à la rencontre du **Sahara** et de la vie des marcheurs du désert.

Aventure totale, tant au plan individuel, personnel que collectif, un grand voyage initiatique accompagné par les guides Bédouins au cœur de l'inexprimable beauté des jours et des nuits vécues dans le nid du désert. 9 jours de marche à travers les Grandes Dunes entre le Sud de la Tunisie et la frontière libyenne.

Chaque participant est accompagné par un dromadaire sur lequel il peut aussi cheminer pour alterner la marche à pied et le bercement chaloupé de ce que les Bédouins appellent le « bateau du désert ». Le dromadaire est l'ami de l'homme, il porte le poids des bagages et des campements, il porte également le marcheur qui a besoin de se reposer. Vie nomade partagée au quotidien avec les êtres du désert, générosité et chaleur du cœur, rires et danses rythmées par les Bédouins chanteurs et musiciens, joie incarnée dans le corps pétri du grand souffle du désert... Les bivouacs à la belle étoile dans le creux des dunes accueillent notre repos bien mérité à chaque étape et jusqu'au prochain lever du jour !



Toutes nos randonnées se font en autonomie complète. Dans les Alpes, le portage du matériel de bivouac et de la nourriture se fait à dos d'hommes par des porteurs expérimentés mais aussi selon les randonnées à dos d'ânes de bât. Dans le désert du Sahara, ce sont les dromadaires qui effectuent le portage.

La vie en autonomie complète dans la nature nécessite l'apprentissage de l'esprit d'équipe, de la solidarité dans l'effort, du partage et du recentrage sur les valeurs essentielles. C'est une ouverture sur les autres et sur le monde naturel environnant, une **aventure humaine** au fil du Tao.

Randonnées et méharées sont accompagnées au fil du chemin par la pratique des exercices traditionnels Taoïstes de l'Alchimie Interne.

Le TAO représente la « voie de tout ce qui vit » et l'art de maintenir l'équilibre du vivant, en vie ! Les exercices qui en découlent viennent eux-mêmes des montagnes chinoises, ils ont traversé les siècles depuis 5000 ans et ont longuement accompagné ceux qu'on appelait les « **hommes montagnes** ». Ils étaient les habitants des montagnes chinoises, hommes et femmes, en quête de sagesse dans des conditions climatiques parfois très rudes et un mode de vie très rudimentaire.

L'entraînement à la pratique taoïste allie la concentration de l'esprit à la respiration et au corps. Les marches matinales sont souvent réalisées en silence afin de pouvoir justement expérimenter le flux de la force vitale naturelle à travers son corps et son esprit de marcheurs. Chaque fin d'étape est accompagnée d'exercices de « Dao Yin » (guider l'énergie en suivant la respiration et le mouvement) et de Stretching (étirements).

Nous bénéficions de grandes sources de ressourcement corporel, énergétique et psychique : le pas est allégé, le cœur et l'esprit sont naturellement nourris par le **sourire intérieur** qui fortifie les reins et la colonne vertébrale. L'expérience a prouvé que les courbatures disparaissent et que le corps est tout vivifié par **l'application naturelle du Tao vivant que représente la marche pour l'être humain.**

C'est le **Tai Ji naturel** de la marche qui nous positionne naturellement au cœur même de la merveilleuse lumière des paysages et nous redonne **santé et joyeuse vitalité**. La pratique spontanée du **Yin** et du **Yang** renforce en nous de surcroît, une formidable capacité d'adaptation aux conditions climatiques, à l'effort et au dépassement de soi dans les situations difficiles.

Alors, que vivent les verdoyants coteaux, que ruissellent les pluies sur les prairies fleuries, que flirtent les dunes avec la lune douce du Sahara, l'or de la Mère Nature nous attend ... !

Fabienne FLAMAND est Instructrice Senior de l'Universal Healing Tao System de Maître Mantak Chia, fondatrice et enseignante de l'Ecole du Tao Vivant. Elle vous accompagne au fil du chemin, **entourée de professionnels de la montagne ou des guides Bédouins du Grand Sud Tunisien**, au gré des massifs des Alpes et vers le cœur du Sahara, à la rencontre du Tao à chaque pas.



Programme 2011: Le Massif du Queyras

Dates : Du 14 au 17 juillet 2011 – 4 jours

Participation : 450 €

Contact :

Fabienne FLAMAND– Ecole du Tao Vivant
BP 2833 – 98703 Punaauia, Tahiti, Polynésie Française
Tél. Tahiti : +689 73 53 39
Tél. : 06 64 29 52 33 (France – à partir du 05 juin 2011)
E.mail : fabienne@taovivant.net
Site internet : www.taovivant.net

Fiche technique de la randonnée itinérante de 4 jours et 3 bivouacs

Encadrement montagne :

Une équipe d'accompagnateurs en montagne professionnels, titulaires du brevet d'état et membres du syndicat national des accompagnateurs en montagne

Lieu : Parc naturel régional du Queyras

Département : Hautes Alpes

Carte IGN :

3537 ET Guillore Vars-Risoul / 3637 OT Mont Viso, Saint Vêran-Aiguilles



Erwan



Briec



Nadège

Intérêt de l'itinéraire :

- Paysages variés : forêts, pâturages, altitude et panorama sur les montagnes françaises et italiennes, lacs,
- Randonnée accompagnée d'un âne de bât local les 2 premiers jours
- Astronomie lors des bivouacs : chaque soir, si le temps le permet, le voyage se poursuivra par une découverte des merveilles du ciel nocturne... découverte des étoiles et constellations avec un laser pointeur et observations avec un télescope des plus beaux objets du ciel: les cratères de la lune, les anneaux de saturne et la voie lactée...

Durée : Circuit de 4 jours et 3 bivouacs

Niveau physique de la randonnée : Tous marcheurs

Dénivelée positif (montée) maximum à la journée : 1000 m

Dénivelée négatif (descente) maximum à la journée : 1100 m

Temps de marche maximum : 5 h 30



Description du circuit :

JI : Le Raux – Sommet Bûcher

Rendez-vous devant l'office de tourisme de Moline en Queyras le 14 juillet à 12h

Récupération du matériel de bivouac

Transfert en minibus au Raux, pique-nique puis départ de la randonnée accompagnée d'un âne de bât ;

Dénivelée de descente : 100 m

Dénivelée de montée : 500 m

Temps de marche approximatif : 3 h

Altitude de départ : le Raux 1920 m

Altitude d'arrivée : 2254 m, Sommet Bûcher

Description :

Après le pique-nique, longeant le torrent de l'Aigue Blanche, nous nous élèverons dans le massif forestier et pastoral du Sommet Bûcher pour rejoindre en fin d'après-midi notre premier bivouac sous les étoiles.

Installation du campement.



J2 : Sommet Bûcher, Col fromage, col des Estronques, Pont du Moulin

Dénivelée de montée : 500 m

Dénivelée de descente : 700 m

Temps total de marche approximatif : 5 h

Altitude de départ : campement 2254 m, Sommet Bûcher

Altitude d'arrivée : le pont du Moulin 1849 m

Description :

Après avoir démonté le campement, nous reprenons notre chemin à travers les pâturages pour rejoindre le GR5 jusqu'au col Fromage (2386 m). Nous atteindrons ensuite le col des Estronques (2651 m), grand point de passage entre la vallée du Cristillan et la vallée de l'Aigue Blanche dominée par le village de St Véran. Le GR58 nous permettra de descendre vers notre second bivouac au pont du Moulin.

Nous nous séparerons alors de notre âne, résidant tout près de Saint Véran, car le lendemain nous poursuivrons notre itinéraire en direction du « Haut Queyras ».



J3 : Pont Du Moulin, col de Chamoussière, sous le col Agnel.

Dénivelée de montée : 1000 m

Dénivelée de descente : 400 m

Temps total de marche approximatif : 5 h

Altitude de départ : campement le pont du Moulin 1849 m

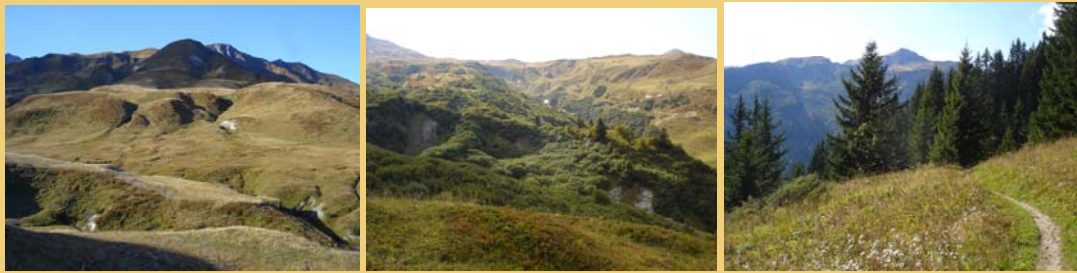
Altitude d'arrivée : sous le col Agnel (2580 m).

Description :

Au programme altitude et panorama.

Après avoir démonté le campement, nous nous dirigeons vers le « Haut Queyras » et remonterons sur 500 m de dénivelée environ le torrent de l'Aigue Blanche sur le GR58 pour rejoindre la chapelle de Clausis (possibilité de prendre une navette jusqu'à la chapelle afin de réduire le dénivelée de moitié pour ceux qui le souhaitent).

Nous nous élèverons ensuite jusqu'au Col de Chamoussière (2884 m), passant sous le pic de Camarantran, crête frontière avec l'Italie et rejoindrons notre lieu de bivouac sous le col Agnel.



J4 : Sous le col Agnel, col Vieux, l'Echalp

Dénivelée de montée : 300 m

Dénivelée de descente : 1100 m

Temps total de marche approximatif : 5 h 30

Altitude de départ : campement sous le col Agnel (2580m) .

Altitude d'arrivée, l'Echalp 1700 m

Description :

Atteignant le col Vieux (2850 m) par le GR58, nous découvrirons ensuite la vallée des lacs Foréant et Egourgéou , qui nous mènera des portes de la haute montagne aux prairies de fauche de la vallée du Haut Guil (1700 m), achevant ainsi notre itinérance dans le massif du Queyras.

Navette pour récupérer les voitures.



Équipement à prévoir par personne :

➤ Pour les bivouacs : 1 sac de bivouac (style sac de voyage ou sac à dos) qui sera donné aux accompagnateurs et transporté par leur soin sur les lieux de nuitées. Le poids total maximum de ce sac n'excèdera pas 6 kg.

Le sac de bivouac (pour les 3 nuits) devra contenir :

- vêtements chauds pour la nuit, (style tee-shirt technique chaud à manches longues, un collant chaud style collant polaire ou pantalon de survêtement chaud, sweet ou veste polaire : la nuit, il fait froid en altitude...)
- 3 tee-shirts secs de rechange pour le soir
- 3 paires de chaussettes de randonnée de rechange
- 1 sous -vêtement de rechange
- anorak imperméable
- bonnet ou bandeau
- une paire de gants
- un tapis de sol
- un duvet chaud ou duvet + drap de soie ou couverture polaire pour se blottir dedans durant la nuit
- la couverture polaire peut aussi servir à avoir chaud pendant la veillée sous les étoiles
- une tente (organisez-vous entre amis pour le nombre de tentes ...)
- la popote : bol, cuiller, fourchette, couteau normal ou pliable
- une lampe frontale ou lampe de poche **avec piles neuves**
- une paire de baskets ou sandales pour les temps au campement et les veillées

➤ Pour la marche :

- 1 sac à dos de randonnée d'une contenance minimum de 35L. **que vous porterez**, ainsi que :
- **chaussures de montagne montantes obligatoires** (protégeant et maintenant la cheville), imperméables (gore-tex), semelle type Vibram, à utiliser avant notre randonnée si elles sont neuves, afin d'éviter les ampoules le jour J.
- une paire de bâtons de randonnée (si vous devez en acheter, préférez les bâtons télescopiques en 3 parties : on peut mieux les ranger sur le sac...)
- 1 pharmacie personnelle (pansements pour ampoules type « compeed », élastoplaste... et selon vos besoins personnels (allergies au pollen, etc...))
- tee-shirt à manches courtes
- short **et** pantalon léger de randonnée
- une veste ou un sweet -shirt en polaire ou autre matière chaude
- coupe vent imperméable (et respirant)
- poncho
- mouchoir
- crème solaire
- casquette ou bob protégeant du soleil
- une paire de lunettes de soleil

Bien sûr tout ce matériel doit être en bon état ainsi qu'adapté à chaque personne

- des barres énergétiques (1 à 3 par jour) ou fruits secs (raisins secs, abricots secs, dattes, figues sèches, ou pruneaux...)
- pour les 3 jours, éléments importants pour bien gérer l'effort physique sur la durée. Nous vous en fournirons aussi.
- une gourde ou bouteille en plastique de 1L minimum contenant de l'eau
 - un appareil photo ?

A prévoir :

- Une paire de chaussures confortables à laisser dans la voiture

Annulation de la randonnée si les conditions météorologiques sont défavorables : Nous vous appellerons **mardi soir 12 juillet** si annulation. Si nous ne vous appelons pas, la randonnée est maintenue.

L'itinéraire et les lieux des nuitées peuvent être modifiés par les accompagnateurs en cas de nécessité, et ce, dans le souci de respecter les règles de sécurité en montagne.

Informations complémentaires :

Tous les repas sont préparés et organisés par les accompagnateurs:

Chacun portera une partie des pique-niques collectifs de midi.

Possibilité d'hébergement dans les environs la veille de la randonnée :

Renseignements à l'office du tourisme de Saint Vêran (04 92 45 82 21) ou à l'office du tourisme de Molines en Queyras (04 92 45 83 22)

Possibilité de location de matériel pour 4 jours et 3 nuits : prix par personne :

duvet 12€, matelas mousse confort 4€, matelas mousse 2€, matelas autogonflant 6€, tente 4 places 20€, tente biplaces 11€, tente monoplace 6€, popote 5€, sur-sac pour nuit en extérieur 12€, éclairage gaz 7€, réchaud gaz 6€, lampe frontale 4€, paires de bâtons de marche télescopique 5€,

Possibilité de louer le pack complet : duvet +matelas +popote+tente monoplace ou biplace +bâtons+ lampe frontale = 38€

Téléphone pour réservation du matériel : 06 71 28 65 09 (Brieuc RAYMOND)

Pour tout renseignement complémentaire concernant l'organisation générale, la randonnée ou les bivouacs, contactez le 06 32 18 54 53 (Erwan LE BERRE) ou le 06 71 09 17 38 (Nadège PIGNARD-MARTHOD)



Caravane,
Association loi 1901
Siège social : 26, route des 3 villages,
38660 Saint-Hilaire du Touvet
Tel : 06 71 09 17 38 / 06 76 87 62 62



Le TAO au Fil du Chemin 2011

Le Massif du Queyras

Du 14 au 17 juillet 2011- 4 jours

~

Inscription - Réservation

Nom.....
Prénom.....
Adresse postale.....
.....
Téléphone portable n°...../ fixe.....
E-mail.....

- Je souhaite participer à la randonnée du « Massif du Queyras » du 14 au 17 juillet 2011
- J'ai bien pris connaissance de la fiche technique
- Je verse 135 € d'arrhes de réservation

Date.....2011
Signature

Modalités d'inscription et de réservation :

1/ Envoyer un mail à Fabienne sur fabienne@taovivant.net mentionnant votre demande d'inscription et de réservation à la randonnée ainsi que le versement des arrhes que vous avez effectué: la somme exacte et la date de virement

2/ Renvoyer ce formulaire dûment complété à l'adresse postale suivante:
Fabienne FLAMAND- L'Ecole du Tao Vivant - BP 2833 - 98703 Punaauia, Tahiti, Polynésie Française

3/ Verser vos arrhes de réservation par virement sur le compte bancaire suivant:

Titulaire du compte: Melle Fabienne PIGNARD-MATHOD

Domiciliation bancaire : LCL Crédit lyonnais - 47, rue République - 73200 Albertville - France

RIB : 30002 02132 0000191651Q 92

IBAN : FR34 3000 2021 3200 0019 1651 Q92

BIC: CRLYFRPP

*L'Ecole du Tao Vivant vous remercie de votre
confiance et vous souhaite la bienvenue
au « Tao au Fil du Chemin » 2011*