

Fiche technique

~

Séjour 100% féminin : devenir autonome en randonnée

~

Du 1er au 3 mai 2026

En bref...

Envie de gagner en autonomie en randonnée sans savoir comment faire ? Je t'accompagne pendant 3 jours dans un cadre 100% féminin et bienveillant, au cœur de la magnifique chaîne des Puys. Au programme : cartographie, sécurité, organisation, préparation... tous les fondamentaux pour que tu puisses ensuite partir à l'aventure l'esprit tranquille !

En formule « tout compris », ton accompagnatrice en montagne s'occupe de tout pour que tu puisses profiter pleinement !

Hâte de te présenter le programme qui t'attend !

~ Gaby, ton accompagnatrice en montagne

1. Infos pratiques

Les dates et les horaires

Le stage se déroulera du **vendredi 1er au dimanche 3 mai 2026**.

Il débutera le **vendredi 1er mai à 11 h au col de la Croix Morand**. Il est nécessaire d'être autonome pour se rendre sur place.

Au moment de l'inscription, un groupe de discussion WhatsApp sera créé afin de faciliter l'organisation du trajet entre les participantes (covoiturage, train, etc.).

Le stage se terminera **le dimanche 3 mai aux alentours de 15 h**. L'heure d'arrivée ne peut toutefois pas être garantie à 100 % en raison des aléas propres à une sortie en montagne (météo, rythme du groupe, imprévus, etc.).

En cas de retard le jour de ton arrivée, merci de prévenir au plus vite au 06 51 58 86 69.

Pour qui ? Pour quel niveau ?

Ce séjour s'adresse à des marcheuses régulières, à l'aise sur des parcours de plusieurs heures avec dénivelé. Aucune compétence technique n'est requise, seule la motivation et l'envie d'apprendre sont nécessaires. L'objectif n'est pas la performance, mais bien l'apprentissage progressif dans une ambiance bienveillante.

Pour rappel, **ce stage est classé 3/5 en niveau de difficulté** :

Modéré — pour des participantes motivées souhaitant relever un premier défi sportif. Dénivelé positif compris entre 400 et 800 m de D+ par jour en moyenne, sans difficulté technique particulière.

L'hébergement et les repas

Nous dormirons au **Buron du Col de la Croix Morand**, situé à l'adresse suivante : **Croix Morand, 63790 Chambon-sur-lac**

Durant le séjour, tu dormiras en **dortoirs partagés** : il ne s'agit pas de chambres privatives. **Les douches sont collectives** et il est demandé de limiter la consommation d'eau tout au long du séjour. Le réseau téléphonique ne peut être garanti.

Les dîners auront lieu au Buron, et le petit-déjeuner est également inclus. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques fournis par le gîte.

Si tu as un régime alimentaire particulier, merci de transmettre les informations au plus vite, sans quoi l'adaptation des repas ne pourra être garantie.

La vie en montagne peut parfois sembler rude, mais c'est aussi le meilleur moyen de se recentrer sur l'essentiel : déconnexion garantie !

2. Programme

Jour 1 - Vendredi 1er mai 2026

Rendez-vous à 11h au Col de la Croix Morand, pique-niques en main ! Direction le Puy de la Tache pour notre première randonnée, avec une pause déjeuner face à un panorama exceptionnel à 360° sur la chaîne des Volcans d'Auvergne. Ce premier temps d'échange sera l'occasion de faire connaissance et de mieux cibler vos principaux blocages en randonnée et vos attentes pour ce séjour.

L'après-midi, cap sur le Puy de l'Angle où nous aborderons les premières notions essentielles : techniques de marche, gestion de l'effort, sécurité en montagne (anticipation météo, réagir face aux imprévus, secours...).

En fin de journée, nous rejoindrons notre gîte pour un dîner convivial et une première nuit bien méritée !

- Distance = 8 km
- D+ = 580 mètres
- D- = 580 mètres
- Durée = environ 3h30 de marche

Jour 2 – Samedi 2 mai 2026

Après un bon petit-déjeuner au gîte, nous récupérons nos paniers pique-niques et partons explorer le magnifique secteur du lac de Guéry. Cette journée sera entièrement dédiée à la cartographie et à l'orientation !

Au programme : apprendre à lire une carte topographique, comprendre les courbes de niveau, utiliser une boussole, se repérer dans le paysage et maîtriser les applications de navigation (avantages, limites, bonnes pratiques). Des exercices pratiques tout au long de la randonnée permettront d'ancrer ces compétences essentielles. À la fin de la journée, l'orientation n'aura plus de secrets et chacune saura suivre son itinéraire en toute confiance !

Retour au gîte en fin d'après-midi pour un atelier pratique : la préparation logistique d'une randonnée. Ensemble, nous planifierons l'itinéraire de

demain : choix du parcours, estimation des horaires, anticipation des points d'eau et de pause... L'occasion de mettre directement en pratique les apprentissages de la journée !

Dîner convivial et nuit au buron !

- Distance = entre 10 et 15 km
- Dénivelé = +/- 500 mètres
- Durée = environ 5 heures de marche

Jour 3 – Dimanche 3 mai 2026

Après le petit-déjeuner au gîte, nous rangeons nos affaires, récupérons nos pique-niques et c'est parti pour la grande aventure du jour : mettre en pratique tout ce qui a été appris durant le séjour sur l'itinéraire que nous avons préparé ensemble la veille !

Cette dernière randonnée sera l'occasion de consolider les acquis, de revenir sur les points qui posent encore question et de s'entraîner une dernière fois à la navigation. Le tout en profitant pleinement des magnifiques paysages auvergnats qui nous entourent !

Fin du séjour vers 15h, avec la satisfaction d'être désormais autonomes pour vos futures aventures !

- Distance = entre 10 et 15 km
- Dénivelé = +/- 500 mètres
- Durée = entre 4 et 5 heures de marche

Les temps de marche sont calculés à partir d'une vitesse moyenne de 4km/h en tenant compte du dénivelé, ces temps sont donnés à titre indicatif et ne comprennent pas les temps de pause.

Le programme peut être amené à être modifié par ton accompagnatrice en montagne pour des raisons de sécurité (météo, niveau de participants) ou d'organisation. Ton accompagnatrice en montagne reste la seule décisionnaire concernant le programme et l'itinéraire que le groupe devra suivre.

3. Matériel

La liste de matériel ci-jointe est **obligatoire** pour pouvoir participer au stage. Pour rappel, le séjour se déroule en **milieu montagnard**, avec des évolutions possibles **hors sentier**.

Si l'accompagnatrice estime que ton matériel n'est pas adapté ou ne permet pas d'évoluer en toute sécurité, elle se réserve le droit de **refuser l'accès au stage**.

En cas de doute sur ton équipement, n'hésite pas à envoyer un message via **WhatsApp**. Ton accompagnatrice en montagne pourra te conseiller, répondre à toutes tes questions, et trouver une solution s'il te manque du matériel.

Check List :

- ☐ Un sac à dos de 25 litres (minimum) adapté à la randonnée à la journée
- ☐ Des bâtons de randonnée
- ☐ Des chaussures de randonnée **crantées à tige haute** (pas de baskets de trail)
- ☐ Une réserve d'eau d'un litre et demi
- ☐ Des vêtements adaptés à la randonnée (respirants)
- ☐ Une veste coupe vent et imperméable
- ☐ Une polaire / doudoune
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Casquette
- ☐ Tour de cou
- ☐ Bonnet et gants fins
- ☐ Crème solaire SPF 50 + Stick à lèvres solaire
- ☐ Sac à viande (**obligatoire pour dormir en dortoir au gîte**)
- ☐ Des boules-quiès (vivement conseillé en dortoir)
- ☐ Nécessaire de toilette + une serviette de bain
- ☐ Une boîte, gobelet et couverts réutilisables (pour les pique-niques)
- ☐ Carte IGN TOP 25 n° 2432ET "Massif du Sancy PNR des Volcans d'Auvergne"
- ☐ Une boussole
- ☐ Un altimètre
- ☐ Un porte carte

4. Tarif et réservation

Le tarif du séjour est de **490 €**.

La réservation est confirmée à réception d'un **acompte de 30 %**, soit **147 €**, à régler par virement bancaire.

Le solde devra être réglé **avant le 1er avril 2026**.

Le prix comprend

- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne
- Les nuits au buron
- Les dîners
- Les pique-niques des jours 2 et 3
- Les petits-déjeuners
- Les supports pédagogiques

Le prix ne comprend pas

- Le trajet aller-retour pour te rendre sur place
- Les consommations personnelles au gîte
- Ton assurance personnelle secours et rapatriement (**obligatoire**)
- L'assurance annulation
- Les pourboires éventuels
- L'hébergement éventuel avant le jour 1 et après le jour 3
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend »

5. Mentions légales

Les **conditions générales de vente** sont consultables à tout moment sur le site **Ambassademontagne.fr** et sont transmises avant toute réservation. Elles doivent être retournées signées afin de valider la réservation.

Les conditions générales de vente sont susceptibles d'être modifiées. Toutefois, seules les conditions générales de vente en vigueur **au moment de la conclusion du contrat** sont applicables.

Ambassade Montagne

Entreprise individuelle – micro-entreprise exploitée par :

Nom / Prénom : Lescure Gabrielle

Adresse : 254 rue Vendôme, 69003 Lyon, France

Téléphone : +33 (0)6 51 58 86 69

E-mail : contact@ambassademontagne.fr

SIRET : 993 548 395 00025

TVA : TVA non applicable, art. 293 B du CGI

L'activité exercée relève de l'encadrement d'activités sportives et de pleine nature, soumises à réglementation. Les activités sont encadrées par une Accompagnatrice en Montagne stagiaire , déclarée auprès des services compétents. **Numéro d'éducateur sportif : EDU000000405085.**

Dans le cadre de son activité réglementée d'Accompagnatrice en Montagne (AMM), Gabrielle Lescure est couverte par une assurance responsabilité civile professionnelle conformément aux articles L.321-1 et suivants du Code du sport.

Assureur : HDI Global SE – Tour Trinity

Contrat n° : 769 607 65-30026

Conformément aux articles L.612-1 et suivants du Code de la consommation, le client consommateur a la possibilité de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation en vue de la résolution amiable d'un litige.

Médiateur compétent :

Société Médiation Professionnelle

Alteritae – 5 rue Salvaing – 12000 Rodez

Site internet : <http://www.mediateur-consommation-smp.fr>

L'activité est susceptible de relever du champ d'application des opérateurs de voyages et de séjours.

Numéro d'immatriculation Atout France : IM069260004