



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Slow Rando & Ressourcement

Massif du Vercors (France)



5 JOURS / 4 NUITS



ESSENTIEL



5-8 PERSONNES

ENCADRANT



Matthieu Chambaud
Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATE 2025

du 21/05 au 25/05

TARIF

790 €

Un séjour dédié à **ralentir, se ressourcer et s'émerveiller** au contact de la nature. Depuis un camp de base ressourçant, prenez le temps de vous reconnecter à vous-même et à votre environnement, tout en apprenant des pratiques simples pour **cultiver une vie plus joyeuse et apaisée**.

L'intention est de **vous offrir une pause** : marcher en conscience, respirer profondément, célébrer les petites choses, et **retrouver l'équilibre entre mouvement et repos**.

Au programme :

- **des randonnées douces** pour explorer le Vercors (points de vue, forêts, sentiers apaisants)
- **des ateliers sensoriels** pour éveiller vos sens et votre curiosité
- **des séances d'éveil musculaire** chaque matin pour démarrer en douceur
- **des cercles de parole** et de partage pour déposer, écouter et être écouté

... Et des moments précieux de «rien» pour simplement ralentir... et respirer.



PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Ce séjour est né d'une découverte lors d'une édition en étoile en 2024 : il est possible de vivre pleinement la slow randonnée sans itinérance. Revenir chaque soir à un camp de base permet de ralentir en profondeur, de marcher léger et de s'ancrer durablement dans la nature. Cela ouvre la voie de la «slow rando» à ceux qui ne peuvent pas marcher avec un sac lourd ou qui ne souhaitent pas dormir sous tente !

Un séjour & une aventure pour **RALENTIR**.

Ralentir nos pas, notre souffle, ralentir pour mieux ressentir. Prendre le temps de se reconnecter à soi, aux autres et à la montagne, en savourant chaque instant.

Un voyage porté par la **simplicité, l'émerveillement et l'équilibre entre mouvement et repos**.

BIEN PLUS QU'UNE RANDONNÉE CLASSIQUE

- **Une expérience humaine** : des temps d'écoute et du « vivre ensemble »
- **Des outils puissants** : de nombreux exercices pendant le séjour (prêts à être appliqués dans vos vies !)
- **Un programme modulable** : une trame de base qui pourra être modifiée en fonction des envies et des besoins des participants.

POUR QUI ?

Un séjour pour des randonneurs occasionnels qui ont envie de se ressourcer, de ralentir dans un contexte montagne très doux !

Pas de difficulté majeure pour la marche : 2 à 4h de randonnée & 300-600 m de dénivelée par jour.

LES + DU SÉJOUR

- **Une Base Nature ressourçante avec nuitées en éco-huttes au coeur du massif du Vercors**
- Un encadrant passionné : 1 accompagnateur en montagne formé à la sylvothérapie et à la CNV
- Groupe de 5 à 8 personnes
- Un massif fantastique au relief doux, à la faune sauvage abondante et aux points de vues majestueux
- **Un soin particulier à la qualité de la nourriture** (principalement BIO et végétarienne)
- Une **empreinte écologique maîtrisée**
- Un soin particulier aux arrivées et départ afin d'assurer à la fois une **immersion douce** dans le milieu et un **bénéfice à long terme** de l'expérience réalisée.



L' ENCADRANT



Matthieu CHAMBAUD

Accompagnateur en Montagne -
Réalisateur - Conférencier

Matthieu Chambaud est un amoureux de la montagne qui défend un autre rapport au monde et au temps.

Lyonnais d'origine, il travaille en tant qu'architecte lumière au Mexique puis à Londres. L'épuisement professionnel l'amène à fuir ce mode de vie, rapide et stressant. Il s'évade 6 mois en Amérique Latine et c'est sur la minuscule Isla del Sol, au milieu du lac Titicaca, qu'il reprend son souffle et expérimente une nouvelle relation au temps. Un temps qui semble s'étirer et lui offre de l'espace pour l'apaisement et la contemplation. Il se sent pleinement en vie. C'est de l'expérience vécue sur cette île que naîtra la philosophie « Slow Rando ».

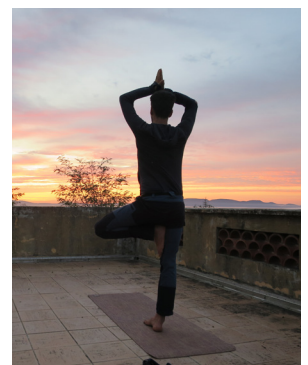
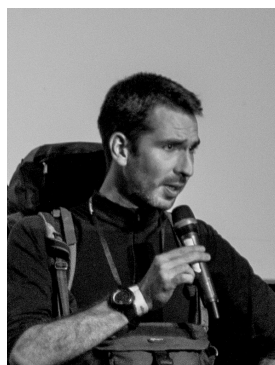
A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

En 2016, il se lance sur la Via Alpina pendant 5 mois et réalise un documentaire sur le voyage intérieur par l'itinérance en montagne. Le succès inattendu de son film «Via Alpina - L'Envers du Chemin» lui offre l'opportunité d'arpenter la France et l'Europe deux ans durant à la rencontre du public.

Pratiquant de yoga, de méditation, d'exposition au froid (yoga tumo & Méthode Wim Hof) et formé à la communication NonViolente et à la sylvothérapie, Matthieu cultive la bienveillance, la joie, la gratitude, la simplicité et le lien avec la nature.

En 2018 il crée, avec Slow Rando, une passerelle pour transmettre ce qu'il a appris de la montagne. Il offre des formations variées et des séjours ayant pour but la connexion à soi, aux autres et à la nature. Une invitation, tout simplement, à « habiter le temps ». En 2024, il rejoint Contact Nature.

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)





DÉROULEMENT DU SÉJOUR

JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Rendez-vous à 14h à la base Nature Vercors (Vassieux en Vercors) - Temps de présentation de chacun et du programme de la journée autour d'un pot de bienvenue.
Installation dans les écohuttes puis petite balade autour du gîte.
Tour de parole étendu et repas au gîte.

Dénivelée positive : 300 m
Temps de marche : 1h30

JOUR 2 À 4 : RALENTIR & SE RESSOURCER

Pendant les 3 jours suivants, l'idée est de co-construire le programme qui conviendra le mieux au groupe et à la météo avec cette idée de ralentir.
Nous élaborerons ainsi le « menu » du séjour ensemble avec les ingrédients suivants :

- des **rituels** d'ouverture et de clôture de chaque journée avec notamment un éveil musculaire et des tours de parole
- des **randonnées** demi-journée et journée (maximum 4h de marche et 600D+ par jour) avec notamment la découverte du plateau de Font d'Urle, les crêtes autour du Col du Vassieux et peut-être une incursion dans la réserve des Hauts Plateaux du Vercors ou sur les pelouses de Darbounouse.
- des ateliers sensoriels en pleine nature inspirés par la sylvothérapie, la méditation et le yoga.
- une **randonnée nocturne ou au coucher de soleil**
- des **temps de rien**

Déroulé indicatif d'une journée type :

- 7h-8h30 Petit déjeuner
- 8h30 - 9h15 Rituel ouverture de journée
- 9h30 - 16h30 Rando et ateliers sensoriels avec pique-nique le midi (le point de départ de certaines randos sera rejoint en voiture en mode covoiturage)
- 16h30-19h Temps libre (ou temps de « rien »)
- 19h Repas
- 20h30 Rituel clôture de journée

Dénivelée positive / négative par jour : de 300 à 600 m
Temps de marche par jour : environ 4h par jour (hors pause)



JOUR 5 : CELEBRATION & RETOUR EN DOUCEUR

Après notre traditionnel rituel de début de journée, nous entamerons une dernière petite randonnée à proximité de notre lieu de séjour.

Repas du midi dans le gîte & débriefing final du séjour + cérémonie de clôture (avec cercle de célébration)
Rangement & dispersion vers 15h30.

Ce programme respectera l'esprit du séjour, mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité, nous créerons ensemble notre itinéraire en tenant compte tenu des conditions rencontrées. L'accompagnateur en montagne reste le seul décideur final de l'itinéraire. Nous demandons aux participants d'intégrer l'esprit de groupe (écoute, compromis sur l'itinéraire, entraide, coopération au camp, adaptation au rythme le plus lent ...). Nous vous invitons de même à ne pas utiliser le téléphone portable afin de vivre cette aventure pleinement (détox numérique).

UNE BASE NATURE POUR SE RESSOURCER

Il a été choisi d'investir la base nature Vercors qui est un lieu ressourçant avec une dimension immersive importante :

- nuitées en éco-huttes (yourte renforcée avec des murs en paille)
- repas préparés à partir de produits frais, bio & locaux en majorité par notre hôte
- un confort de base en adéquation avec notre démarche d'immersion (douches chaudes, sanitaires)

La base Nature est située à Vassieux en Vercors, lieu stratégique pour explorer le Sud Vercors. Certaines randonnées sont accessibles directement depuis le gîte, les autres nécessitent un temps de trajet limité (15 à 20 minutes maximum).





INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU «ESSENTIEL»

Effort physique

Dénivelée 200-600 m / temps de marche 2-4h (hors pauses)

Difficulté technique

Sentier balisé de montagne sans difficulté technique majeure

Rusticité

4 nuits en éco-huttes de 5-6 personnes.

Possibilité de dormir en tente (il faut alors apporter son matériel)

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels capable de marcher 4h par jour sur terrain peu accidenté.

LE PRIX COMPREND

- L'**encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État, formé en sylvothérapie, Communication NonViolente et pratiquant de yoga / méditation
- L'**hébergement** : 4 nuit en éco-huttes de 5-6 personnes
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour -

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- Votre équipement individuel
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « le prix comprend »

HÉBERGEMENT & REPAS

4 nuits en écohuttes : chambre unique de 5-6 personnes (douche chaude & toilettes à l'extérieur)

Repas : **pension complète du J1 soir au J5 midi**, principalement **BIO et végétarien préparé avec amour par notre hôte. Les repas seront pris idéalement à l'extérieur (sauf météo défavorable auquel cas nous pourrons manger dans le gîte).**



ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à 14h00 le J1 à la Base Nature Vercors - Vassieux en Vercors

Dispersion : à 15h30 au même endroit le Jour 5.

TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

Covoiturage entre participants et encadrants pour rallier certains départs de randonnée

NOMBRE DE PARTICIPANTS

nombre de participants minimum : 5

nombre de participants maximum : 8

SE RENDRE SUR PLACE

Pour réduire **notre empreinte écologique sur ce séjour**, nous vous invitons à venir en **train** ou à réaliser du **covoiturage**. Dans ce cas, nous fournirons aux personnes volontaires / intéressées les contacts des autres participants. Les horaires d'arrivée et départ ont été choisis pour un accès facile en train.

- **En train + covoiturage ou taxi**

Gare de Die (4h30 depuis Paris / 3h depuis Lyon)

Puis covoiturage ou taxi (40 minutes)

horaires 2024 (indicatif)

aller : train arrivée 11h11 à Die (depuis Paris / Lyon) puis taxi ou covoiturage (40')

retour : covoiturage ou taxi depuis Vassieux à 15h30 arrivée vers 16h30 sur Die puis

17h51 train vers Lyon / Paris via Valence

- **En voiture :**

<https://maps.app.goo.gl/RDQNZyQ85RnuncVo9>

Lyon : 175 km 2h30 - Grenoble : 78 km 1h30 - Valence : 77km 1h30



ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis à **l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée
- Chaussures de randonnée (montante de préférence)
- Un vêtement de pluie (veste imperméable type Gore-Tex conseillée)
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Bonnet & gants chauds
- une petite trousse de secours avec votre ordonnance si vous avez un traitement médical en cours
- un sac à viande (ou draps) et une taie d'oreiller pour l'écohutte

FORMALITES & ASSURANCES

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale** ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- **Assurance Responsabilité civile** : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement** est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, Contact Nature vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation.

COVID 19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



Contact
Nature

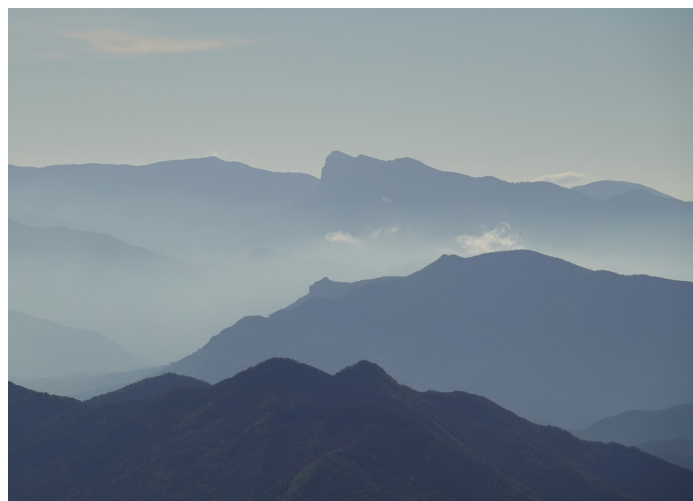
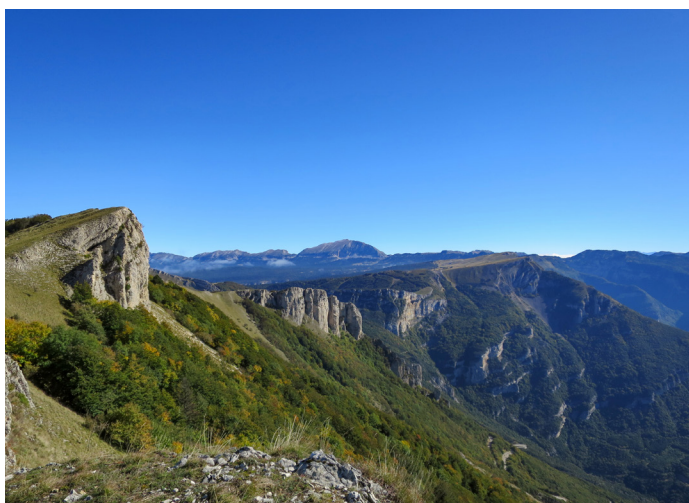
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

ENCADRANTS
Matthieu Chambaud
email : contact@slow-rando.com
tel : 06-52-15-13-98

NUMÉRO SÉJOUR
CN2025-XXX
(à rappeler dans correspondance)

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur le site contact-nature.com.



CONTACT NATURE SAS
52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion SIRET 921 620 720 00018
Licence Atout France IM026240001 RC Pro Lycéa FR11-RCE22P00010 - Garantie Financière : Groupama 4000718242
médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle www.mediateur-consommation-smp.fr
24 rue Albert de Mun – 33000 Bordeaux