

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

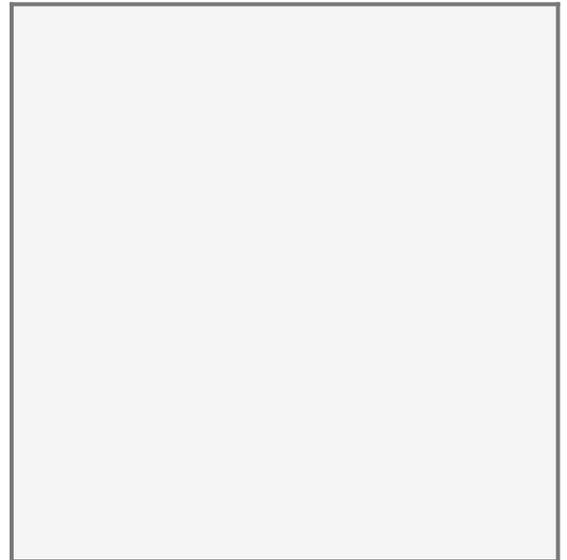
## SEJOUR RANDO HEALTHY DANS LE JURA

Ce stage vous propose une expérience unique dans le cadre sauvage et naturel du massif du Jura : allier naturopathie et randonnées sauvages en montagne.

Dans une très belle ferme rénovée, vous serez pris en charge par Aurélie, naturopathe, qui vous accompagnera pour que vous viviez au mieux cette expérience de détoxification de votre organisme. Au programme : ateliers de naturopathie, cours de cuisine, méditation et chaque jour, alimentation détox, végétalienne et biologique préparée par notre cheffe healthy Virginie.

Vous serez également accompagnés durant ces 4 jours par Maxime, guide de randonnée en montagne qui vous fera découvrir de superbes chemins et points de vue dans des randonnées quotidiennes, l'activité physique étant un pilier essentiel de la cure détox.

Si vous souhaitez mieux comprendre le fonctionnement physiologique de votre corps afin de vous le réapproprier, de le nettoyer et de le régénérer, ce séjour est pour vous...



### Déroulement du séjour

#### JOUR 1

Arrivée des participants vers 12h au moulin des Scies Neuves. Installation dans les chambres suivie d'un déjeuner détox tous ensemble et présentation du programme.

Nous partons ensuite pour une **superbe première randonnée au lac des Rousses** (entre 100 et 200m de dénivelé, 2h de marche), à la découverte de l'écosystème de ce lac glaciaire très riche et notamment des tourbières qui l'entourent. Petite montée jusqu'au belvédère et au fort de Rsoux. Baignade revitalisante pour les plus téméraires !

Retour ensuite au Moulin pour un **Atelier de naturopathie** autour d'un apéro naturo pour expliquer le déroulement du séjour, la cure détox en naturopathie, ses enjeux et ses bienfaits.

Dîner végétalien, détox et biologique préparé par notre talentueuse cheffe healthy.

#### JOUR 2

Petit déjeuner détox puis nous rejoignons le col de Marchairuz, point de départ d'une **magnifique randonnée à la journée vers le Mont Tendre**, l'incontournable ! Nous voici en effet sur le plus haut sommet du Jura suisse avec une vue imprenable sur les Alpes et le lac Léman. Certainement l'une des plus belles randonnées du Jura ! (Dénivelé : +/-500m ; 5 à 6h de marche). **Pique-nique healthy et méditation en pleine nature.**

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

De retour, moments libres cocooning au chalet puis **atelier de cuisine & naturopathie**.  
Dîner végétalien, détox et biologique.

## JOUR 3

---

Petit-déjeuner détox. **Superbe randonnée à la journée pour atteindre le mont Sâla**. Entre combes et forêts sauvages, nous traverserons les alpages séculaires. Un très beau point de vue nous attend au sommet ! N'oubliez pas votre passeport car seul le départ se situe en France (Dénivelé : +/- 500m ; 5 à 6h de marche).  
**Atelier de relaxation en pleine nature et pique-nique healthy.**

Moment de relaxation dans un espace de spa, hammam et sauna  
Dîner végétalien, détox et biologique préparée par notre cheffe

## JOUR 4

---

Après notre dernier petit-déjeuner détox, nous partons pour notre **ultime randonnée vers la roche du Creux**. Boucle franco-suisse au départ du chalet par un cheminement bucolique dans la vallée de l'Orbe ; retour par une crête forestière facile offrant de jolis points de vue (D : +/-200 m.).

**Méditation et cercle de clôture de la semaine** puis dernier déjeuner partagé par notre cheffe.

**Séparation** à 16h au moulin des Scies Neuves. Possibilité de transfert vers la gare de Vallorbe

**NB** : Le programme est donné à titre indicatif. Les accompagnateurs peuvent modifier ce programme, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

## Le concept

**Durant ce séjour l'objectif est de vous octroyer une pause, un moment rien que pour vous, un moment de lâcher prise...** Les randonnées quotidiennes vous permettront de vous reconnecter à l'essentiel, à vous-même. Les activités que nous vous proposerons en naturopathie et en méditation répondront aussi à cet objectif de reconnexion à soi, à son intuition, à son essence.

L'objectif étant de lâcher prise, pas de pression ! Les activités sont toutes facultatives. Si un jour vous préférez rester au chalet, vous détendre, plutôt que de randonner, sentez-vous totalement libres de le faire !

Enfin, ce programme s'insère dans une cure détox de naturopathie. Vous octroyez un moment de répit aussi bien mental que physique. Nous allons chouchouter votre corps et lui permettre de se nettoyer et de se régénérer. Dans cette optique les activités mises en place répondront aux 3 grands piliers de la cure détox :

1. limiter les surcharges alimentaires et en intégrer les bons réflexes,
2. mettre le corps en action pour faciliter l'élimination et
3. relaxer afin de ramener l'énergie trop souvent concentrée au niveau du mental dans le corps pour lui donner les moyens de se nettoyer et se régénérer.

Randonnées faciles accessibles au plus grand nombre. Se préparer tout de même en pratiquant régulièrement la marche, le jogging, le vélo ou tout autre sport pour profiter au mieux du séjour.

## Nombre de participants

12 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 participants, vous serez**

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -  
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :  
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

**avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.** Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée. Le tarif varie selon le nombre de personnes (voir tarif proposé).

## Matériel à prévoir

### La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

### Le corps

- T-shirts ou chemises, manches courtes et manches longues, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie
- une tenue de rechange pour le soir (confortable).

### Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne
- un short
- un maillot de bain

### Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée
- une paire de chaussure de rechange pour le soir.

### Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 35/40 litres. Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 1,5L
- une boîte et des couverts pour le pique-nique.

### Divers

- petit couteau
- appareil photo
- frontale ou lampe de poche
- trousse et serviette de toilette
- boules Quies
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- une paire de bâtons de marche (téléscopiques) est conseillée

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

## COVID-19 : mesures exceptionnelles

### Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2021. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

possible des changements occasionnés.

### Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;

Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

## Encadrement

**Maxime Gay**, accompagnateur en montagne diplômé d'état vous fera partager ses connaissances sur le milieu naturel et le Jura. Né à Annecy, au cœur des Alpes, il vous concoctera des randonnées sauvages et accessibles à tous à la découverte des paysages variés du Jura. Amoureux de la Nature et contemplatif, Maxime vous fera découvrir ses coins secrets, la faune et la flore locales.

**Aurélie Fleschen, naturopathe certifiée** ISUPNAT et FENA, auteure des livres « Chouchoutez votre foie » et « Psychobiotiques, alimenter son bonheur » vous accompagnera dans un programme de naturopathie complet sur 3 semaines :

- J-10 : envoi d'un programme de descente alimentaire à démarrer une semaine avant le départ
- durant le séjour : conseils santé personnalisés, cours de cuisine et ateliers naturopathie
- après le séjour : conseils sur la reprise alimentaire

**Virginie Gouin, cheffe healthy** reconnue saura combler vos papilles et vous faire oublier le fait que vous soyez en cure détox ! Elle vous cuisinera des petits plats divins à base d'ingrédients biologiques, locaux autant que possible. Une cure détox bonne pour votre corps, votre esprit et vos papilles !

## Assurances

**Tout participant à un stage Roc Ecrins doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

## Hébergement

Vous serez logé(e)s dans le superbe Moulin des Scies Neuves, chalet rénové avec beaucoup de goût par Marie-Caroline et Alexis, tous 2 sportifs professionnels.

Le chalet est entièrement en bois, dans un style savoyard, avec une grande terrasse extérieure et un salon de jardin pour se prélasser au pied de la forêt du Risoux.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Le Jura est un endroit magique pour des randonnées encore sauvages.

Le chalet dispose de 5 chambres cosy et chaleureuses. Possibilité d'occuper ces chambres seul(e), à 2 ou à 3. Trois chambres disposent de leur salle de bain privative, les 2 autres partagent une grande salle de bain commune.

Bref, un endroit parfait pour prendre du temps pour soi, se reposer et se ressourcer en pleine nature !

## Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le point de rendez-vous jusqu'au lieu d'hébergement puis jusqu'au départ des randonnées quotidiennes seront assurés par les guides avec leurs véhicules à titre gratuit. Toutefois, pour celles et ceux venant en voiture, nous pouvons être amenés à vous demander d'utiliser votre propre véhicule.

Une option de transfert aller/retour est proposée depuis la gare de VALLORBE jusqu'au chalet : tarif 25€/pers.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

12h

le vendredi au lac des Rousses.

## Accès

Gares les plus proches : Brassus ou Vallorbe (40mn) en Suisse ou éventuellement la Gare de Nyon, près de Genève.

Côté français, la Gare de Morez (30mn) est proche mais mal desservie, il y a également Dole ou Frasne mais elles sont relativement éloignées.

Récupération possible en navette à la gare de Vallorbe pour rejoindre l'hébergement et dépose le dernier jour à la gare (45mn de voiture).

En voiture, différents accès possibles : depuis Paris, autoroute jusqu'à Poligny, puis direction Les Rousses. Depuis le sud, autoroute jusqu'à Genève, puis passer par Gex et le Col de la Faucille, direction Les Rousses ensuite indiquée.

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
6	850,00 €
7	850,00 €
8	790,00 €
9	790,00 €
10	790,00 €
11	790,00 €
12	790,00 €

### Le prix comprend:

- L'hébergement en pension complète du premier jour au déjeuner jusqu'au déjeuner du dernier jour en chalet haut de gamme

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- Les repas détox, healthy et végétaliens préparés par une cheffe parisienne reconnue, à base de produits frais, si possible locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique.
- L'accompagnement quotidien par un accompagnateur de montagne pour les randonnées
- L'encadrement quotidien par une naturopathe durant le séjour (conseils individuels et ateliers collectifs)
- La préparation d'un programme de suivi naturopathique de 3 semaines
- Les activités bien-être / développement personnel : relaxation, méditation, activité bien-être surprise, cours de cuisine, etc...

#### **Le prix ne comprend pas:**

- Les assurances assistance annulation
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites
- **Le voyage aller-retour** de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- **La navette** de la gare de Vallorbe au moulin si nécessaire (25 €/pers)

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.