

« **Parkinsong** » Séjour de chants, de visites, de balades et de marche nordique pour les personnes atteintes de la maladie du parkinson !

Aux Portes du Morvan - Les incontournables de l'Yonne et du Parc du Morvan.

Dans un logement de charme, résidence **privatisée** aux prestations hôtelières, à Avallon !!

Avec **Dorothee PINTO** - Enseignante au conservatoire, flûtiste et chanteuse d'opéras : Musique classique ou ancienne, traditionnelle ou improvisée, concerts et spectacles autour de la poésie en croisant les arts et les répertoires

Avec **Francis BONTE** 5, Rue Alfred Sisley - 66000 PERPIGNAN – Concepteur de voyages
Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking et qualification handisport
Email : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 13 04.2023

Du lundi 16 au jeudi 19 octobre – 4 jours /3 nuits (Transferts en minibus, limité à 12 personnes)

POINTS FORTS

- **Le mouvement est indispensable** pour combattre **en bougeant tous les jours**, le manque de dopamine.
- **Les journées seront organisées selon 2 niveaux, faciles et plus motivés.**
- La marche nordique, combinée au chant, active **tous les muscles du corps** !
- Vous aimez chanter mais pas vraiment à l'aise, alors les conditions sont enfin réunies pour libérer sa voix !
- Séjour de découverte, intense de verdure, de balades et de visites, à 2h des portes de Paris.
- Résidence privatisée pour nous. Logis hôtel avec son parc, parking gratuit et sa grande salle pour chanter.

OBJECTIF ET ORGANISATION DU PROJET « PARKINSONG »

La maladie de Parkinson affecte le mouvement, accompagné de lenteurs, tremblements et raideurs. Par un réflexe d'autoprotection, on a tendance à diminuer ses activités, quant au contraire, il faudrait continuer de bouger. Pourquoi bouger ?

Les symptômes moteurs prédominent et évoluent en raison d'une perte progressive des neurones sécrétant de la Dopamine, neurotransmetteur impliqué dans le mouvement et une perte de liberté insupportable et injuste s'installe : Ralentissement du geste, raideurs, crampes, tremblements, troubles de la posture ... et d'autres signes psychologiques, cognitifs : Contre ces symptômes, bouger son corps ! L'activité corporelle procure du plaisir, valorise, agit au niveau musculaire, articulaire (déplacement, équilibre, tremblements), organique (respiration et douleurs), psychologique (humeur et sommeil) et cognitif (focalisation de l'attention, exécution de mouvements dans le bon ordre). Il a été mesuré que faire une activité physique peut ralentir l'évolution par le biais de sécrétion de dopamine, voire par la genèse de nouveaux neurones (en cas d'activité soutenue et régulière).

Au programme : Tolérance – Confiance en soi – Ecoute – Partage – Joie – Concentration et Patience.

Nous sommes sur un séjour plaisir, loin de toutes compétitions : Il s'adaptera à la météo, à la fatigue, aux participants.... De nombreuses alternatives sont possibles pour que ce séjour soit une réussite !!

LE MOT DU PRESIDENT : Marcher et chanter

« J'ai la maladie de Parkinson depuis 13 ans. Pendant toutes ces années, j'ai observé, sur moi et autour de moi, la maladie évoluer. Premier constat, la maladie évolue différemment selon les personnes, physiquement et moralement : Certains sont anéantis par ce qui leur arrive et d'autres acceptent et se battent. Comment se battre ? En bougeant ! L'activité physique produit de la Dopamine qui manque aux parkinsoniens. Marcher et Chanter sont deux activités que je pratique quotidiennement et je constate leurs bienfaits. C'est pour ces raisons que je participe aux stages conçus pour parkinsoniens, proposé par Dorothée et Francis, deux professionnels du chant et de la marche »

Paul Schramm - Président de l'association Parkinson 66

LE CHANT POUR REEDUQUER LA VOIX, avec Dorothée PINTO

Basé sur des pédagogies inventives, je propose de transmettre le plaisir de chanter en m'appuyant sur la force du collectif. Rien n'est figé et tout évolue en permanence pourvu que l'enthousiasme y soit ! L'outil chant est très facile d'accès et permet de travailler tous les paramètres de la voix (modulation, intonation, articulation et débit de paroles). Il permet d'accéder rapidement à un niveau de satisfaction sonore et personnel intense. Agilité, puissance, vitesse mais aussi rythme et variations d'octave en font un outil très intéressant chez les parkinsoniens. Les bénéfices sont certains sur l'intensité de la voix, la gestion du souffle. Par ailleurs, travailler la voix améliore souvent de façon indirecte les troubles de la déglutition.

Au fil des jours, nous créerons une dynamique d'entraînement sous différentes formes :

Technique vocale : un travail sur la respiration, mimiques faciales, jeux d'onomatopées (souples sonores etc.) et des vocalises et le chant peut débuter. Postures et exercices vocaux adaptés pour rencontrer sa voix.

Canons : à partir d'une mélodie apprise communément, on pourra rapidement pratiquer la polyphonie et chantant cette mélodie en canon.

Improvisation vocale : pour rendre le travail sur la voix plus personnel, je propose une « pratique » de l'improvisation qui permettra de développer la créativité et l'imagination.

Polyphonies : je propose des polyphonies à 2, 3 ou 4 voix dans des styles variés de musique : variété, classique, traditionnelle...

LA MARCHE NORDIQUE

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une activité santé de nature, aux multiples avantages.

A l'origine conçue comme entraînement d'été pour les skieurs de fond, cette activité s'est vite démocratisée et les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire".

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L'utilisation de bâtons soulage les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons types, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l'on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s'adresse à tous**. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l'oxygénation s'améliorent de jour en jour.

Situation : Bourgogne – Parc Naturel du Morvan : Avallon et ses environs

Kaléidoscope de paysages, la Bourgogne s'ancre à la convergence de la Loire, du Rhône et de la Seine. Vert bocage et villages au passé remarquable, forêts, grands vignobles, plateaux calcaires, rivières à truites et un patrimoine architectural et culturel riche, ancré dans les paysages et les mémoires vivantes. Terre des arts aux dimensions humaines et des moines.

Puis, planté au milieu de 4 départements qui composent la région, voici le Parc Naturel Régional du Morvan, terre de traditions, oubliée et ignorée du grand tourisme.

Les incontournables : Vézelay et sa basilique, classé au patrimoine mondial de l'Unesco – Abbaye de Fontenay, classée au patrimoine mondial de l'Unesco – Noyers-sur-Serein, cité médiévale, parmi les plus beaux villages de France – Parc du Morvan et bien sûr, la gastronomie bourguignonne de tradition.

Hébergement : « Résidence de charme privatisée » aux prestations hôtelières « L'Avallonnaise »

Située à deux pas de la ville historique d'Avallon, « l'Avallonnaise » nous accueille dans une charmante maison bourgeoise du 18ème siècle entièrement rénovée aux normes hôtelières, **sanitaires privés dans les chambres**. Entourée de son parc arboré de 4000 m², l'Avallonnaise nous offre une salle pour chanter ! Un repas du soir aux Capucins, **classé ***** maître restaurateur à 600m de la gare d'Avallon (si vous voulez venir en train la veille). Lien www.avallonlescapucins.com - 03 86 34 06 52

Petit déjeuner : Complet : Sucré – salé - Pique-nique emporté dans le sac ou dégusté au pied du minibus. Les autres repas seront livrés par un traiteur ou confectionnés « maison ».

Le programme

La journée commence par un échauffement tranquille et se termine par des étirements en douceur. Au cours du séjour, nous nous exercerons à respirer, à prendre le temps de respirer et de découvrir notre voix par des canons, des chants de toutes langues ou des airs connus. Nous exercerons notre voix le matin, avant de partir et en soirée et à l'envie !

Les journées seront organisées selon 2 niveaux, faciles et plus motivés, tout en profitant des plus beaux coins de l'Yonne !!!!

Allez, c'est parti !! Ce programme reste modifiable selon la motivation et la forme physique des participants et de la météo. Mais n'oublions pas que marcher, bouger et s'activer est prescrit comme INDISPENSABLE par les neurologues spécialisés dans la maladie de Parkinson !!

JOUR 1 : Rendez-vous « semi-équipé » devant la gare d'Auxerre à 10h30 ou à l'hôtel d'Avallon « Les Capucins » à 11h30 si vous venez en voiture. Dépose des bagages à l'Avallonnaise, installation et petit transfert près de la rivière du Cousin, au pied d'Avallon. Initiation à la marche nordique pour apprendre les bons gestes avant le pique-nique. Transfert de 30' au **Lac de Saint-Agnan**, barrage morvandiau au paysage irlandais et canadien à la fois, pour en faire le tour. Repas le premier soir à l'hôtel « Les Capucins »
2 à 3 heures de marche et de NW : montée : 50 mètres - descente : 50 mètres.

JOUR 2 : **Noyers-Sur-Serein** : Cité médiévale par excellence et ville d'histoire « sereine » parmi les plus beaux villages de France. Balade vers l'ancien site du château, par une ancienne voie romaine et de beaux paysages bourguignons. Balade dans le site culturel au cœur d'un monde végétal et d'un musée de plein air. Temps libre pour profiter des ruelles de Noyers. Retour à Avallon dans l'après-midi pour profiter du vieux centre d'Avallon.

2 à 3 heures de marche et de NW : montée : entre 100 et 130 mètres - descente : entre 100 et 130 mètres.

JOUR 3 : Transfert à l'**Abbaye de Fontenay**, un des plus anciens monastères cisterciens de France, situé au creux d'un vallon classé. Boucle vers Touillon et le Petit Jailly, par des chemins forestiers de hêtres, frênes et le long de prairies, paysage bourguignon certifié. Visite de l'Abbaye. Retour par **Montréal**, cité médiévale. Traversée de son village médiéval perché, son point de vue sur le Morvan et sa superbe collégiale.

2 à 3h1/2 de marche et de NW ; montée : entre 120 et 150 mètres - descente : entre 120 et 150 mètres

JOUR 4 : Vézelay, la colline éternelle, classée au patrimoine mondial de l'Unesco : Départ au pied de la cité millénaire de **Vézelay**. Boucle tels des pèlerins sur les pistes des jacquaires, vers Asquins et le troublant

village de Saint-Père, entre vignobles et forêts du Vézélien, où nous affinerons notre geste nordique. Temps libre à Vézelay (Le bourg médiéval - La basilique Sainte-Marie-Madeleine – La maison du visiteur ...).
Retour à notre hébergement pour récupérer les bagages et fin du séjour à la gare d'Auxerre vers 17 heures.
2 à 3 heures de marche et de NW : montée : entre 100 et 180 mètres - descente : entre 100 et 180 mètres.

Niveau : FACILE

Étapes fractionnées de 4 à 10 Km par jour, 2 à 4 heures maximum de marche en moyenne, sans difficulté technique, ni dénivelé très important. L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur, qualification handisport.

Groupe De 6 à 12 participants, transfert en minibus.

Accès :

Si vous venez en train :

Gare SNCF de Auxerre. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV ou TER.

Aller : Une correspondance - Départ Paris Bercy : 08h36 Arrivée Auxerre : 10h15

Rdv 10h20 devant la gare SnCF d'Auxerre.

Retour : Une correspondance - Départ Auxerre : 17h50 Arrivée Paris Bercy : 19h27 ou D : 18h32

Autre Aller ou retour possible : Au départ de la gare d'Avallon qui se trouve à 400 mètres de l'hôtel.

Si vous venez en voiture

Rdv à 10h30 directement à l'hôtel. Parking gratuit. L'hôtel se situe à 400m de la gare d'Avallon. Pour connaître votre itinéraire consulter le site www.mappy.fr Prévenir l'hôtel **en cas de problème de dernière minute** 03 86 34 06 52 ou sur mon portable **06 77 17 31 68**

L'horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF

Climat

La Bourgogne est un grand carrefour d'influences climatiques. L'Yonne bénéficie d'une influence océanique et continentale atténuée. Été chaud en général et printemps et automne variable. De belles journées en perspective...

Prix

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double et les taxes de séjour, prestations hôtelières.
- les repas du soir du J1 au pique-nique du J4 – Vins et apéritifs compris sauf quand nous dînons au resto.
- l'encadrement et les transferts terrestres depuis la gare d'Auxerre
- le prêt des bâtons de Nordic Walking
- la visite de l'abbaye Royale de Fontenay
- un carnet de chants

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles et les visites en option
- l'assurance

EQUIPEMENT CONSEILLE

Tout le nécessaire du parfait randonneur

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d'imprévus dus aux aléas des activités de plein air

VETEMENTS :

- tout l'équipement du parfait randonneur
- **chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible
- 1 anorak ou **veste Goretex + sur pantalon de pluie** ou cape de pluie, vêtements chauds ou polaires
- 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire
- 1 tenue de rechange confortable pour le soir ainsi qu'1 paire de chaussures légères
- 1 sac avec ses affaires personnelles

MATERIEL DIVERS :

- 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d'une ceinture ventrale + **protège sac**
- 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle
- 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.
- 1 lampe frontale, boules "quies"
- 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricotétil, collyre, petits pansements, crèmes...)
- 1 trousse de toilette
- Pas de bâtons, ils sont prêtés**

- Carte d'identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

DATES ET PRIX

| Du lundi au jeudi | Ch. 2 pers | Sup. Single | |
|-------------------|----------------------------|-------------|-------|
| Octobre | Lundi 16 au jeu 19 octobre | 705 € | 115 € |

INSCRIPTIONS

* Lors de l'inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

*En tant qu'organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d'une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l'inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

Attention :

Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : bonte.f@hotmail.fr Port. 06 77 17 31 68

ADRESSE

Les bulletins d'inscription, accompagnés d'un chèque ou par virement à l'adresse suivante :

BONTE FRANCIS

5 Rue Alfred Sisley

66000 PERPIGNAN (coordonnées bancaires sur simple demande)

SITE

www.nordicwalking-altitude.com Le site des séjours « Marche Nordique »