

Chant et randonnée

Stage d'été dans les Pyrénées, Vallée du Louron

Du dimanche 26 au vendredi 31 juillet 2026



Informations et inscriptions chez Gwendolyn :

06 52 16 86 72

gwenoud49@gmail.com

Bonjour chanteuses et chanteurs, admirateurs de la nature,

Je m'appelle Gwendolyn Oud.

Installée depuis 2003 en France comme professeure de chant, coach vocal, formatrice « Prise de parole devant public » et artiste chanteuse, je suis enchantée de vous présenter ce stage d'été 2026 dans les Pyrénées. Avec ce stage « CHANT et RANDONNÉE », je vous partage mes deux passions qui m'ont toujours apporté depuis ma plus tendre enfance de la joie, le pouvoir de respirer pleinement dans ma vie, une bonne condition physique et donc une belle émission de ma voix.



Les 2 activités principales

- **CHANT** Le répertoire est composé de différents styles, chant du monde, gospel, jazz, chansons. Les séances comportent du travail corporel, de la technique et expression vocale
Durée : environ 3h par jour.
- **RANDONNÉE** Il s'agit de randonnées faciles, avec variantes selon les niveaux, au cours desquelles nous faisons de nombreuses pauses naturalistes. Le dénivelé positif moyen est de 500m. Durée : environ 3h maximum par jour



Programme

- Premier jour, dimanche soir : Accueil au gîte à partir de 17h. Le premier dîner du dimanche soir sera un repas tiré du sac : chacun amène un plat ou un dessert et on partage en faisant connaissance.
- Toute la semaine : Randonnée le matin et séances de chant l'après-midi / Dîner au gîte / Soirée jeux, karaoké ou repos selon le goût de chacun. Le programme devra aussi s'adapter à la météo.
- Au cours de la semaine, si le groupe le souhaite, il pourra être accueilli dans une des jolies chapelles romanes du voisinage.

L'équipe

Gwendolyn Oud

Gwendolyn a commencé sa carrière comme éducatrice et institutrice spécialisée avant de se convertir vers sa passion : LE CHANT ! Après le conservatoire en chant Jazz aux Pays Bas, elle a poursuivi ses recherches sur les possibilités d'expression vocales et tous les styles en France. Elle chante du jazz et du lyrique et à côté de ses études au conservatoire elle est formée par la méthode de Marie-Louise Aucher (Psychophonie) et le méthode CVT (Complete Vocale Technics)

de Sadolin, Denmark). Dans ses prestations vocales elle est capable de mélanger le rock et le lyrique, de la variété, du music-hall. Pour la recherche corporelle, elle a suivi des formations par les professeurs du Roy Hart Théâtre, du yoga et d'autres sports comme la randonnée, l'escalade, le ski, le badminton et le vélo. Elle a beaucoup voyagé et aussi guidé les groupes en montagne. Ses voyages étaient au Népal, aux États Unis et évidemment, dans les Alpes et les Pyrénées.

En ce moment, elle dirige 5 groupes vocaux et elle est professeure de technique vocale et soliste dans VOX Campus (chorale et orchestre Universitaire d'Angers), professeure de chant, coach vocale pour les élèves, du niveau débutant au niveau professionnel. Elle intervient aussi dans les grandes écoles, pour lesquelles elle a créé des formations autour de l'expression et de l'utilisation saine de l'appareil vocal. Un moment avec elle, c'est toujours un voyage, une guide bienveillante qui vous emporte joyeusement vers la découverte de vos possibilités vocales par des jeux, des vocalises et les chansons du monde!!!



Frédérique Weygand, sculptrice et propriétaire du lieu

Frédérique vous accueille dans la maison qu'elle vient de rénover. Elle s'occupera de la logistique pendant la semaine du stage et nous montrera de beaux sentiers de randonnées autour du gîte.

La maison se situe dans un petit village très sympathique à 980 m d'altitude dans la vallée du Luron. Elle est placée entre la rivière en contre-bas et la forêt dominée par les crêtes. Les possibilités de randonnées sont nombreuses. Nous serons à 3 km de Loudenvielle, connue pour son centre de balnéothérapie, le lac de Génos et tous les commerces de proximité. La vallée est parsemée de petites églises romanes qui pourront nous accueillir pour chanter. Plus loin, se trouvent le Pic du midi, le massif du Néouvielle, le cirque de Gavarnie...si vous souhaitez prolonger votre séjour.

Nathalie Thiout

Nathalie nous fera le plaisir de préparer les repas du soir et le petit déjeuner. Vous ferez le plein d'énergie pour randonner, et chanter! Elle tiendra compte au mieux des intolérances de chacun. La cuisine privilégiera l'usage des produits frais et locaux.

Lieu du stage

L'adresse est le **4 rue de la Bergerie, 65 240 Adervielle-Pouchergues.**

- Le meilleur moyen pour s'y rendre est le covoiturage. Nous vous mettrons en contact si vous souhaitez mutualiser votre trajet. Si votre covoiturage ne vient pas jusqu'à Adervielle, demander la destination d'Arreau qui est le bourg le plus proche (15 min). Nous pourrions aller vous chercher là-bas.
- Par le train, par Pau ou Toulouse, rejoindre la gare de Lannemezan en bus, puis Adervielle par un autre bus.



Côté pratique

Couchage

Il y aura 9 lits de 90 cm et 1 de 140 cm. Deux chambres de trois, une chambre de deux et deux alcôves individuelles (délimitées par des paravents). Frédérique demande 15 € pour les draps. Elle fournit un jeu de serviettes de toilette si nécessaire.

Repas

Pour le **petit déjeuner**, on proposera une base classique (pain, beurre, confiture), thé et café, et chacun pourra apporter ses mets préférés.

Pour le **déjeuner**, il y aura un système de salade en self-service . Tout le monde aide à éplucher, puis chacun compose son assiette ou sa boîte de pique-nique. Choix de légumes frais, jambon, fromage, tofu, oeufs... *Pensez à apporter votre boîte hermétique pour le pique nique ainsi qu'une gourde.*

Le soir, le repas sera préparé par Nathalie pour nous laisser un temps de repos.
Merci de nous signaler vos régimes particuliers ou allergies.



Coût

Stage du dimanche soir au vendredi soir, nourriture et logement : 750 €.

30% sont demandés pour valider l'inscription. Le stage sera confirmé dès la sixième inscription, et intégralement remboursé en cas d'annulation.

Assurance

Nous vous conseillons de souscrire à un contrat d'assurance individuelle montagne. Les organisatrices ne seront en aucun cas responsables d'accidents éventuels.

Au grand plaisir de partager cette belle aventure avec vous !!! Gwendolyn, Nathalie et Frédérique