

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

Après-midi : réunion d'accueil en salle Charbonnel, présentation du groupe, de l'intervenant et du programme.

Lundi / Mercredi

Partez à la journée dans une ambiance chaleureuse sur les traces des animaux de nos montagnes pour obtenir le cliché parfait.

Mardi / Jeudi / Vendredi

En demi-journée, poursuivez avec Olivier votre quête de l'objectif. Vous avez envie de découvrir de nouveaux horizons ou encore de nouvelles espèces, apprenez aux côtés d'Olivier.

L'autre demi-journée, partez en balade / randonnées à la découverte des alentours.

Nos groupes sont tous conduits par un Accompagnateur en Montagne qui saura vous faire découvrir l'environnement estival montagnard.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

En soirée, selon programme établi pour la semaine : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, écoute musicale et "espace balnéo".

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La Haute-Maurienne regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Séjour accessible à tous, du débutant au confirmé. Un bon niveau de marche est préférable pour pouvoir parcourir la montagne et prendre les photos.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée.

VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- Veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Important: En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE:

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures à semelle de type Vibram et avec maintien de la cheville
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

MATÉRIEL POUR LA PHOTOGRAPHIE :

- Appareil photo numérique - **Faites attention à bien en connaître au préalable le fonctionnement de base pour ne pas être perdu !**
- Notice de l'appareil photo
- Son alimentation sur batterie adaptée (par confort d'autonomie et sécurité, une 2ème batterie est souhaitable)
- Chargeur électrique adapté à la batterie de l'appareil
- Carte mémoire de 16 Go minimum
- Clé USB de capacité équivalente
- Un pare-soleil sur votre objectif est souhaitable
- Sacoche de transport
- Si vous disposez de filtres adaptés à votre/vos objectif(s), vous pouvez les apporter
- Si possible, un pied photo léger ou tripode
- Ordinateur avec si possible un logiciel de retouche photo

RESTAURATION

Un buffet est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une cuisine familiale et variée, agrémentée de produits et plats régionaux.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés