

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

Matin : Randonnée ou libre

Après-midi (17h – 18h30) : Conférence sur les principaux objets du ciel.

Soirée (à partir de 22h00) : Observations des étoiles et planètes.

Mardi

Matin : Randonnée ou libre.

Après-midi (17h – 18h30) : Description et réglage des instruments de l'astronome amateur.

Soirée (à partir de 22h00) : Installation et mise en station des instruments, observation orientée objets du ciel profond.

Mercredi

Matin : Randonnée ou libre

Après-midi (16h – 19h) : Option « fresque du climat ».

Soirée (à partir de 22h00) : Séance d'observation libre.

Jedi

Matin : Randonnée ou libre

Après-midi (17h30 – 18h30) : Séance « initiation astrophotographie 1 ».

Soirée (à partir de 22h00) : Séance astrophotographie : visuel assisté, astrophoto avec appareil photo numérique, astrophoto avec caméra astro dédiée.

Vendredi - 14h00/18h00 :

Matin : Randonnée ou libre

Après-midi (17h30 – 18h30) : Séance « initiation astrophotographie 2 » avec traitement et partage des images prises la veille au soir.

Soirée (à partir de 22h00) : Observation et/ou astrophotographie libre.

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...).

Le programme des observations peut être modifié car il est tributaire de la météo.

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Tous nos séjours alliant randonnée et thèmes sont à un niveau accessible à tous, du débutant au confirmé.

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 :

- 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).

MATERIEL POUR L'ASTRONOMIE :

Si vous possédez du matériel d'astronomie, vous pouvez l'apporter, sinon notre intervenant apportera plusieurs outils.

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