

SÉJOUR RANDONNÉE ET CHANT CHORAL À BESSANS

LE PROGRAMME

Dimanche

Matinée : Arrivée et installation.

Après-midi : Réunion d'accueil, randonnée d'acclimatation.

Lundi

Sortie randonnée à la journée avec pique-nique.

Mardi

Matin : Randonnée

Après-midi : Début de l'activité de chant-choral.

Jours suivants

En matinée ou en après-midi, pendant environ trois heures, vous vous consacrerez au travail du chant choral avec une cheffe de chœur, une professeure de technique vocale et une pianiste. En complément du travail collectif, des séances de technique vocale vous seront proposées individuellement ou en petits groupes. Ces temps dédiés permettront un travail approfondi de votre voix, sous forme d'atelier distinct du chœur.

L'autre demi-journée sera consacrée à la randonnée avec un accompagnateur en montagne.

Jeudi (2^{ème} semaine)

Concert donné en l'église de Bessans, ouvert à tous.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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

Tous niveaux : préciser votre niveau de randonnée lors de votre inscription.

Le stage "chant-choral" est ouvert largement à celles et ceux qui pratiquent déjà le chant-choral. Également, toute personne désireuse de chanter, peut ici débiter valablement. L'apprentissage des chants se fait à la fois par la lecture de la partition et par l'audition, ce qui atténue les obstacles pour les débutants. Cependant, la durée limitée du stage ne permet pas de remédier à d'importantes difficultés vocales.

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)

POUR LE THEME :

Tenue habillée pour le concert à l'église de Bessans.

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, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

TRANSFERTS INTERNES

Sur place, nous organisons le transport pour rejoindre les points de départ des activités proposées.

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.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

EQUIPEMENT DU CENTRE À VOTRE DISPOSITION

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

ACCÈS

En train :

✱ TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV).

✱ Puis trajet en bus jusqu'à Bessans* (33 km – réservation possible sur leur site internet) :
ALTIBUS – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com.

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

**Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.*

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).