SÉJOUR RANDONNÉE ET ASTRONOMIE DANS LES ALPES

LE PROGRAMME

Dimanche
Matin : Accueil et déjeuner.
Après-midi : conférence sur les objets visibles dans le ciel.
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un apéritif de bienvenue puis observation des constellations à l'œil nu et aux jumelles.

Lundi
Matinée : randonnée dans les alpages.
2h à 2h30 de marche, dénivelé + 200 / à +450m.
Après-midi : conférence (première partie) sur les instruments de l'astronome amateur.
Soirée : observation du ciel aux instruments.

Mardi
Matinée: randonnée en forêt.
2h à 2h30 de marche, dénivelé + 200 / à +450m.
Après-midi : conférence (seconde partie) sur les instruments de l'astronome amateur.
Soirée : observation du ciel aux instruments.

Mercredi
Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché du Grand Bornand.
Après-midi : conférence "initiation à l'astrophotographie" : visuel assisté, astrophoto avec appareil numérique, astrophoto avec caméra astro dédiée.
Soirée : grillades au soleil couchant près d'un lac de montagne (*Déplacement par vos propres moyens).*

Jeudi
Matinée : randonnée découverte de la flore.
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450m.
Après-midi : conférence sur les traitements d'image en astrophotographie.
Soirée : observation et/ou astrophotographie.

Vendredi
Matinée : randonnée panoramique.

2h à 2h30 de marche, dénivelé + 200 / à +450m.
Après-midi : traitement des images prises par les participants et quiz ludique final.
Soirée : observation et astrophotographie.

Samedi
Matinée : démontage des instruments.
Fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et 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…). Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, la Maison du Grand Bornand dispose de plusieurs minibus, mais certains déplacements pourront occasionnellement s'effectuer avec les voitures des participants.

Attention ! Les rendez-vous pour les séances de peinture sont à l'atelier des 4 saisons, au Grand Bornand, accessible en navette ou voiture personnelle.

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Randonnée : niveau débutant ou intermédiaire, en fonction de la difficulté que vous choisissez.

- Débutant / contemplatif : marche de moins de 3h sur sentier, avec 200 à 450m de D+. Être en forme physiquement.

Pratique de l'astronomie : débutant ou initié.

Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Maison du Grand Bornand ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

MATÉRIEL COMPRIS DANS LE STAGE :

- 5 télescopes de diamètre 50, 76, 127, 200 et 300 mm.
- Tous les accessoires pour l'observation et la photo astronomique : oculaires, filtres, caméras astronomiques, etc.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Les participants sont invités à venir avec leurs instruments et avec un PC portable, nous mettrons à disposition une pièce fermée de façon à les entreposer en toute sécurité.

VÊTEMENTS :

Pour les randonnées :

- Casquette ou chapeau
- Paire de gants
- Pantalon, short, t-shirts
- Chaussettes de marche
- Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex
- Veste polaire ou gros pull
- Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- Vêtements de rechange
- Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons
- Maillot et serviette de bain supplémentaire pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village (Possibilité de location à la Maison du Grand Bornand)

***Important** : En montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables, même en été.*

EQUIPEMENT :

- Carte d'identité ou passeport valide.
- Sac à dos environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée.
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- Porte gourde, gourde ou CamelBak (1,5L minimum). ⓘ *La Maison du Grand Bornand ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique.*

- Couteau de poche, couverts et gobelet réutilisable pour les pique-niques.
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

PHARMACIE PERSONNELLE:

- 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).

RESTAURATION

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes.

Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

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

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel
- Espace cardio
- Salons de lecture et télévision
- Wifi accessible au rez-de-chaussée
- Terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping pong

ACCÈS

En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation possible sur leur site internet) : ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget

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

En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

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