

« DANSES DE SOCIÉTÉ » ■□□□□

Réf. ETHC04

PRESENTATION

Cette formule de très grande convivialité s'adresse à la fois aux jeunes et moins jeunes, aussi bien débutants en danses, que déjà chevronnés...

De très nombreuses séances de danses de société sont prévues dans la semaine avec toutefois une alternance vers la découverte de la montagne et de son environnement.

Toutes les Danses de Société seront apprises ou perfectionnées au cours du séjour, particulièrement valse, tango, rock and roll, paso-doble, samba, slow, etc... Une étude précise des rythmes et des pas de base est systématiquement prévue pour les débutants (et en révision pour le niveau perfectionnement ou avancé).

L'encadrement des cours de danses sera assuré par Jean-Marie MANQUE, professeur diplômé de la spécialité. Une belle salle polyvalente de 120 m², entièrement parquetée, est mise, entre autres, à disposition du groupe pour toutes les activités.

En ce qui concerne la partie randonnée pédestre, un Accompagnateur de Montagne breveté, guidera les sorties en fonction du programme.

DEROULEMENT

Tous les séjours de danses de société s'adressent aux niveaux "débutant" et "non débutant / perfectionnement".

Dimanche Matin : accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna - etc.- toute la matinée

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

Dès l'après-midi (15 H), les cours de danse commenceront

Ensuite du lundi au vendredi, nous proposerons une judicieuse alternance entre les cours de Danses et les Randonnées.

Ainsi, chaque jour, une demi-journée de danse alternera avec un mi-temps de randonnée facile. Cette partie vous permettra de découvrir l'espace montagnard et ses richesses, la flore, la faune, les panoramas, etc. De la sorte, une complémentarité exceptionnelle s'établira avec le volet « Danses de Société ».

La complémentarité Randonnées et Danses, s'affirme comme un réel atout, pour être encore plus réceptif durant les différents cours.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

Pour des raisons pratiques, et en fonction du groupe, le déroulement proposé ci-avant peut être légèrement modifié sans diminuer le nombre de randonnées, ni celui des leçons de danses.

Enfin, Jean-Marie MANQUE proposera de temps en temps en soirée, une alternance entre la pratique des danses de couples apprises en journée, et celles de quelques dynamiques danses d'animation.

MATERIEL

Pour la danse : se munir de chaussures de ville (à semelles non caoutchoutées) + tenue vestimentaire normale, d'été.

Nous possédons deux belles salles de danse, dont une est superbement parquetée.

Pour les randonnées : Il est conseillé de disposer de son propre matériel. Toutefois, si vous n'en possédez pas, nous mettrons gracieusement à votre disposition, sac à dos, chaussures, gourde, jumelles... **(se reporter aux conseils dans la brochure).**

DIVERS

La randonnée s'adapte à tous ! Cependant, l'élévation en altitude représente une certaine difficulté. Sachez qu'en moyenne les sorties en 1/2 journées comptent 250 à 400 mètres de dénivelée. Celles de la journée entière, environ 600 à 800 mètres.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**DANSES DE SOCIETE**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

Coupon à retourner (sans faute) à "La Bessanaise" S.V.P.



NOM..... Prénom.....

quel est votre niveau en danse de société ?

débutant

perfectionnement

Séjour N°..... du..... au

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.