

## PRESENTATION

*Ce nouveau stage prometteur s'adresse à tous vacanciers qui souhaitent rapporter de belles images de leur séjour en développant un regard affuté autour d'eux, en s'imprégnant de leur environnement, en étant à l'écoute de leurs sensations pour trouver l'image « juste ». Ils sauront aussi, partager, échanger leur façon de voir à travers une curiosité, si ce n'est une passion, commune : la Photographie.*

*Découverte du matériel, accompagnement au cadrage et à la composition, approche créative et artistique des prises de vues et post traitement. Vous pourrez tous vous initier ou vous perfectionner au fil d'un séjour qui laissera la part belle à la nature et votre envie de beaux souvenirs.*

*Notre expert, Jean-Claude MENNERON, qui est « Master photographe MFIAP » et Jury international », vous aidera à développer votre regard et votre savoir-faire photographique tout au long de la semaine. Si un mi-temps spécifique était dédié à la technique photo, les autres demi-journées de randonnées avec un de nos Accompagnateurs seraient également rythmées dans ce même élan, en privilégiant parfois l'impression à l'ascension.*

*En fin de séjour, parmi vos meilleurs clichés travaillés, vous pourrez aller jusqu'à un tirage papier prêt à encadrer. Votre appareil numérique (avec mode PASM) n'aura plus de secrets pour vous et deviendra enfin un vrai compagnon de jeu.*

## DEROULEMENT

**Dimanche**      Matin : Accueil, installation

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

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

Après-midi : sortie d'acclimatation et premier contact avec le bel environnement montagnard de Bessans. Présentation des intervenants (accompagnateur en montagne, et photographe) - évaluation rapide du niveau technique et attentes des participants.

En fin de journée, dans une salle équipée pour le stage, découverte du matériel et échanges.

### **Du lundi au vendredi**

Par demi- journée :

Des sorties nature en balade sur le plateau, dans le village et ses hameaux, ou en randonnée facile côté Vanoise ou versant sud, permettront au groupe de profiter de la montagne pour ses bienfaits et sa beauté. En alternance, matin ou après-midi, sur l'autre demi-journée, l'accent sera mis sur la photographie, les apprentissages techniques et les applications pratiques sur le terrain.

Les thèmes qui seront abordés au gré des rencontres sont : faune, flore, paysages, architecture et patrimoine...

Egalement, quelques aspects de la photo d'intérieure seront abordés dans le centre en soirée.

En fin de journée :

Travail en salle avec debriefing de la journée, critiques et échanges, analyse d'images et sélection de clichés, cours théoriques (lumière, couleurs, sensibilités iso, priorité ouverture/vitesse,), post-traitement sur informatique, apprentissage pour réalisation de tirages et encadrements, ...

Faites vôtres certaines techniques clé, initiez des automatismes et jouez autour de : cadrage, composition, étude de la lumière, choix du mode PASM de prise de vue selon le contexte, macro-photo, profondeurs de champ, utilisation du flash, choix du mouvement et gestion de l'imprévu, techniques en basse luminosité, utilisation de filtres ...

Si la technique s'impose en fil conducteur, votre curiosité et votre ressenti guideront également vos pas.

Ce stage vous permettra d'être plus autonome dans vos souvenirs photographiques et de vous faire des carnets de voyages ou autres traces d'expériences à votre image.

**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.

## MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

> Pour la marche, il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. (**se reporter aux conseils dans la brochure**). Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...  
Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous pourrions vous dépanner gracieusement pour le temps du séjour.

Plus spécifiquement pour la photographie, vous devez vous munir de :

- un appareil photo numérique avec dispositif PASM et objectif à zoom (objectif à focale non fixe)
- son alimentation sur batterie adaptée (par confort d'autonomie et sécurité, une 2ème batterie est souhaitable)
- le chargeur électrique adapté à la batterie de l'appareil
- une carte mémoire de 16 Go minimum
- une clé usb de capacité équivalente
- un pare-soleil sur votre objectif est souhaitable
- une 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

**Afin de faciliter les temps de visionnage, de retouche image, d'archivage, ... merci d'apporter votre ordinateur portable si vous en possédez un.**

## DIVERS

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...  
Les joies de la marche en seront décuplées...

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**PHOTO DECOUVERTE**", 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.

## 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.**