

PRESENTATION

N'est-ce pas ici une bonne occasion de « prendre l'air » tant par la voix qu'au travers de la belle nature alpine ?

Que l'on veuille débiter ou que l'on soit choriste confirmé(e), cette formule s'ouvre à tous. L'apprentissage des chants se fait à la fois par la lecture de la partition et par audition, ce qui facilite la tâche des débutants.

Dans le cadre grandiose d'une large vallée alpine, côté sud du Parc National de la Vanoise, vous pourrez alterner, chaque jour, le chant choral et la marche facile, sous la conduite respective du chef de chœur et d'un Accompagnateur de Montagne.

En ce qui concerne la partie « CHANSONS FRANCAISES », le groupe travaillera les œuvres choisies :

Avec Catherine BIGNALET, titulaire du diplôme d'Etat -direction d'ensembles vocaux- pianiste, chanteuse et chef de Chœur en région parisienne

Comme nous l'avons par ailleurs indiqué, le répertoire puisera dans les

CHANSON FRANCAISES et francophones

Chansons d'hier et d'aujourd'hui
sur des textes et des musiques de qualité composés par quelques « Grands » de la chanson française
Une sélection sera faite par le Chef de Chœur qui préparera d'avance, un arrangement adapté, à une ou plusieurs voix.

Une cordiale présentation finale sera proposée le vendredi, à l'attention de tous les séjournant de « La Bessanaise ».

Au-delà du TRAVAIL en POLYPHONIE sur les pièces harmonisées pour la circonstance, le Chef de Chœur proposera régulièrement pour mieux maîtriser le chant :

- Des exercices corporels et respiratoires
- Un entraînement de technique vocale dans un travail collectif ...
- Des éléments simples de mise en espace

...et des conseils plus personnalisés...

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Dimanche Matin : Accueil, installation

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

Dès l'après-midi : et ensuite par demi-journée, nous vous invitons, durant 3 H environ à travailler le Chant Choral.

L'autre mi-temps, nous partirons en randonnées faciles, à la découverte du bel environnement montagnard. Un Accompagnateur de Montagne guidera vos pas pour flore, faune, villages, architecture, panoramas, pour vivre la nature et le bon air...

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.

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

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

MATERIEL

Prière de se munir d'un vêtement ample pour les exercices de début de séance.
Pensez également à prendre un surligneur, crayon et carnet de note.

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 vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

DIVERS

Les sorties du matin (ou après-midi), guidées par un de nos Accompagnateurs de Montagne, constituent à la fois une alternance et une remarquable complémentarité, dans le cadre exceptionnel de la Vanoise.

Les possibilités de randonnées sont multiples et variées. Une demi-journée de marche correspond à 250/400 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions vivement de l'intérêt que vous avez porté à notre programme **"Chansons Françaises »** et restons 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 à "La Bessanaise" – Merci**-----

NOM.....

Prénom.....

Séjour du au

Faites-vous partie d'une chorale
(prière de cocher)

OUI

NON

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.