ÉTÉ 2019

La Bessannaise

MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

RANDONNÉES PÉDESTRES
TREKKINGS
SÉJOURS À THÈMES

La nature, les grands espaces, le plaisir...

Spécialistes de la Randonnée depuis près de 45 ans
NOTRE LABEL

Bessans

Haute Maurienne Vanoise

SAVOIE MONT BLANC

Bessans • Vanoise • Savoie • France

Le mot de La Bessannaise

Cher lecteur,

Nous sommes heureux de vous proposer ici notre brochure pour l'é
En 2019 peut-être encore plus qu'hier, nous recherchons tous des es
autant de parenthèses permettant de nous retrouver ou de nous re
une force incroyable, questionnant notre quotidien déconnecté ou t
ceux qui prennent le temps de la visiter comme une source fantastic

Depuis plus de quarante-cinq ans, notre équipe prend plaisir à vou
d e v o u s f a i r e v i
Parmi les précurseurs des formules tout inclus, nous avons toujours
de votre séjour, qu'il se retrouve en randonnées variées, trekking, bi

De début juin à septembre, notre maison fleurira avec un bel éventa
professionnels : nos guides-accompagnateurs en montagne et autre
Cet été, avec les programmes incontournables ayant fait notre rép
stage de poterie Raku, qui développe une technique japonaise ance
la cérémonie du thé. En nouveautés 2019, nous vous proposo
C a l l i g r a p h i e , e n d o n n a n t v i e à u n
Egalement, un stage de roller va permettre au plus grand nombre de
perfectionner votre "glisse" en toute sécurité.

Par ailleurs, pour votre remise en forme et bien-être, nous mettons
de fitness en complément de l espace balnéo

Déjà, pour le plus grand plaisir de vous accueillir et de vo
une agréable lecture et espérons que vous trouverez dans ces pa

té prochain.

spaces de rêves et de liberté, des moments de bien-être, qui seront nforcer. Parfois, la nature se rappelle à notre conscience comme trop connecté. Mais surtout, elle s'offre généreusement à tous que de sensations et de découvertes.

s faire partager la montagne avec passion, engagement, et l'envie vre notre pays. souhaité apporter une espace de sérénité autour du fil conducteur ien-être ou séjours à thèmes.

ail de 47 options superbement animées par une équipe de s experts de leur domaine (pour les séjours à thèmes). utation et notre expérience, nous avons le plaisir de reconduire le estrale d'emaillage et de cuisson, en lien avec la philosophie Zen et ns tout d'abord un voyage artistique et original autour de la texte avec créativité et détente. e profiter d'un cadre de pratique unique pour s'initier ou

à votre disposition depuis l'année dernière plusieurs équipements vélo, rameur, vélo elliptique, ski ergomètre. ous faire découvrir nos montagnes, nous vous souhaitons ges et l'envie d'explorer, de vibrer et de prendre soin de vous !

A bientôt et bon été à tous !

Jean-Hubert Vasina
et l'équipe de "La Bessannaise"

La Bessannaise

7 GRANDS

EN FORMULE TOUT COMPRIS

DES RANDONNÉES POUR TOUS

DE LA MARCHE DOUCE À LA RANDONNÉE FACILE…

MARCHE NORDIQUE

ROLLER

RANDONNÉE À LA CARTE

COMPOSEZ VOUS-MÊME
VOTRE PROGRAMME

vous accueille avec

CHOIX

et de nombreuses variations

TREKKINGS DANS LES ALPES

(FACILES, ABORDABLES, SOUTENUS… À VOTRE GRÉ)

HAUTE ALTITUDE ET ASCENSIONS GLACIAIRES

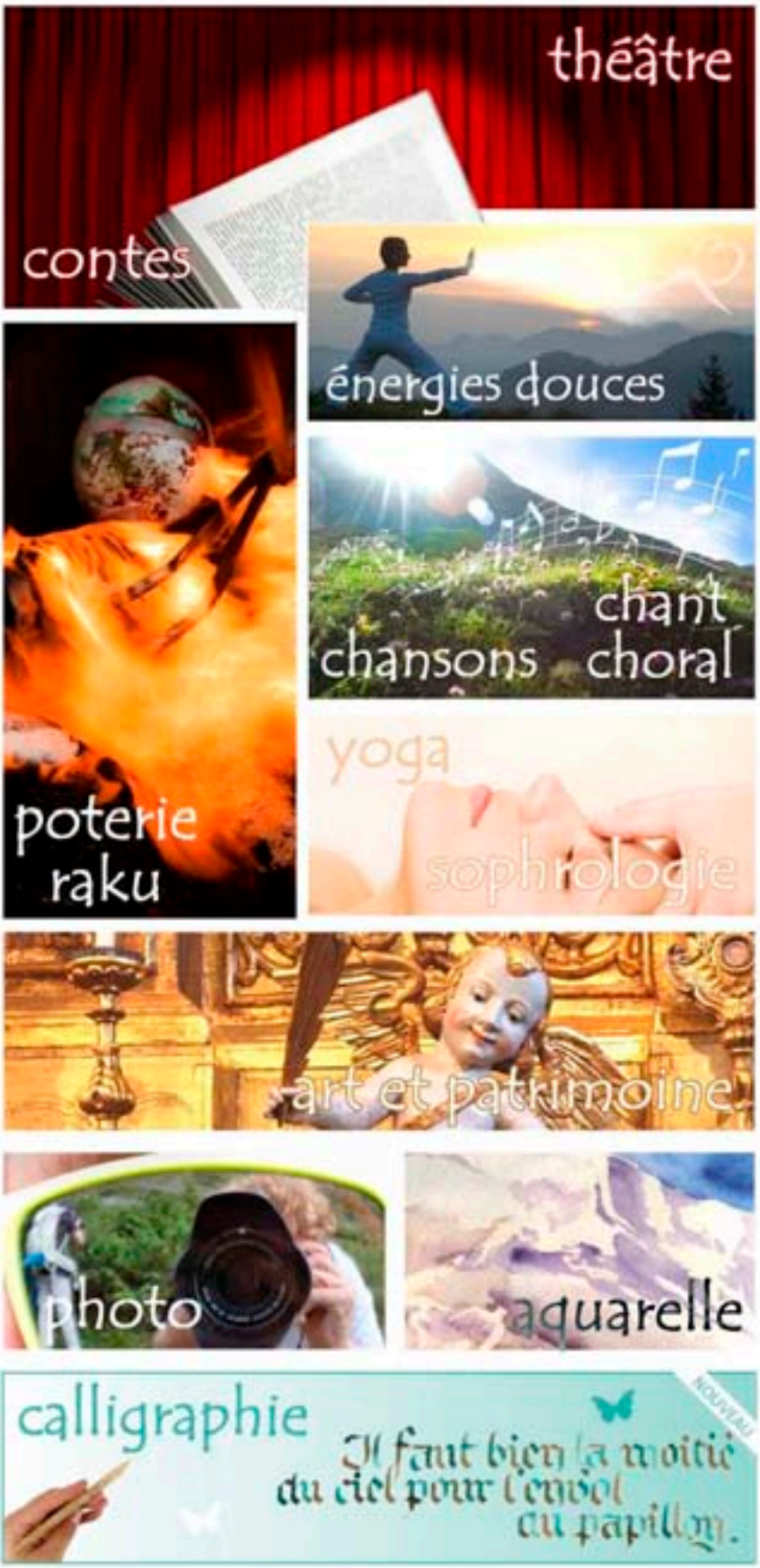
SUR LES TRACES DES ALPINISTES,
C'EST AUSSI À VOTRE PORTÉE

(suite au verso)

SÉJOURS À THÈMES

UNE ACTIVITÉ À DÉCOUVRIR OU QUE VOUS AIMEZ DÉJÀ
+ DE LA MARCHE FACILE EN COMPLÉMENT « NATURE »

CHOISISSEZ SELON VOS GOÛTS



ET PARMI TOUS
NOS STAGES
DE DANSES...

La Bessannaise

VOUS ACCUEILLE DANS UN BEAU BÂTIMENT...

"La Bessannaise" côté sud, et son grand terrain

... AU CŒUR DES SENTIERS DE PETITES ET GRANDES RANDONNÉES !

Les Péchersses

SOMMAIRE

La lettre de La Bessannaise p.2-3
7 grands choix ..... p. 4 à 7
La formule Tout Compris et Services..... p. 9 à 15
Synthèse des programmes ..... p. 16-17
Conseils pour bien choisir votre randonnée ..... p. 18-19
Présentation des options* ..... p. 20 à 51
Informations pratiques ..... p. 9 à 11 et 56
Calendrier et Tarifs ..... p. 52 à 55
Conditions générales ..... p. 56
Bulletin de réservation ..... p. 57
Plan de situation ..... p. 59

*classées par genre et difficulté de marche

UNE VRAIE FORMULE TOUT COMPRIS

Nos prix incluent l'ensemble des prestations de séjour, soit :

Hébergement : 190 lits répartis en chambres de 2 (confort et grand confort), en "single" - voir ci-dessous - ou en chambres de 3 (avec mezzanine).

Restauration : copieuse et de qualité, vin compris, en-cas du matin pour les sorties journée, ainsi que la 1/2 pension en refuge pour les treks.

6 boissons sans alcool offertes.

Encadrement : par notre équipe d'Accompagnateurs en Montagne, pour tous les parcours de randonnées (groupe d'environ 12 personnes) ou par nos Spécialistes pour les Thèmes.

Animation : Veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, écoute musicale et "espace balnéo" (voir p. 13).

Transports : Déplacements en minibus pour toutes les excursions, trekkings, etc.

1/2 pensions en refuge : entièrement prises en charge.

Les tarifs n'incluent pas :

- Les frais de voyage aller-retour
- Le linge de toilette
- Le supplément pour chambre de 2 ou single
- La carte de l'association (p. 56)
- L'assurance, RC et autres (p. 56).
- Taxe de séjour (1,39€ par jour et par personne)

ET EN COMPLÉMENT

Matériel (voir p.17 "Conseils techniques") : il est toujours plus agréable de randonner avec son propre matériel (chaussures, sac à dos, gourde...). Toutefois, si vous ne possédez pas cet ensemble, nous pouvons vous dépanner gracieusement, dans la limite des stocks disponibles.

UN HÉBERGEMENT DIFFÉRENCIÉ

GRAND ÉVENTAIL DE POSSIBILITÉS...

Les tarifs présentés avec chaque option (p.52 à p.55) sont établis pour un hébergement à 3 lits à partager, avec douche et lavabo (toilettes à l'étage).

Vous pouvez choisir aussi :

CHAMBRE « SINGLE » (douche, lavabo, WC) **142 €***
surface <10m² (hors sanitaires)

CHAMBRE à 2 LITS « Confort » (douche, lavabo, WC séparés) **75 €***
CHAMBRE SINGLE « Confort » (douche, lavabo, WC séparés) **171 €***

Et dans notre nouveau bâtiment, des chambres plus spacieuses et plus confortables (douche, lavabo, WC séparés) équipées de TV et accès Internet.

CHAMBRE à 2 LITS « Grand Confort » **122 €***
CHAMBRE SINGLE « Grand Confort » **264 €***

** (En supplément par semaine et par personne).*

Certaines périodes bénéficient de promotions (voir p.11)

ET SI VOUS HÉSITEZ...

Pensez à tout comparer, en sachant qu'à "La Bessannaise" tout est inclus ! (voir ci-dessus). Seuls restent à votre charge les frais de voyage et les dépenses personnelles.

PAS D'AMBIGUÏTÉ

> Le séjour **commence** (si vous le souhaitez) dès le **petit-déjeuner** du premier jour **jusqu'au petit-déjeuner** du dernier jour*. Pour ceux qui restent 2 semaines ou plus, **le déjeuner, le dîner et la nuit du samedi** - entre chaque séjour - **sont offerts...**

Nota : * possibilité bien sûr, de prendre, en supplément, le repas de midi ou un repas froid à emporter.

quelques programmes présentent cependant des durées sensiblement différentes (options D1, Z5).

ACCUEIL ANTICIPÉ

Nous pouvons aussi vous accueillir la veille du séjour **(installation vers 17 h)**. Nuit à 28,50 €. Éventuellement, dîner à 19 €. Merci de nous prévenir. Consultez-nous également si vous désirez arriver quelques jours auparavant.

CHÈQUES VACANCES

Acceptés pour le paiement des arrhes et pour le règlement du séjour.

Avantages La Bessannaise

➤ Si vous optez pour l'option où les dates sont signalées par COUP DE CŒUR, nous vous offrirons lors de votre séjour un cadeau au choix*.

➤ Si vous choisissez de passer **2 semaines** (consécutives ou non) à "La Bessannaise", vous bénéficierez d'une **réduction spéciale** de **40 €* et d'un cadeau au choix**.

➤ Si votre séjour dure 3 semaines (au total), nous aurons le plaisir de vous accorder une **réduction spéciale** de **80 €*** et un **cadeau** au choix.

non cumulable avec les séjours promotionnés ou une autre réduction.

La Bessannaise VOUS OFFRE UN "+"

Aucun paiement avant le séjour (sauf arrhes).
Le règlement du solde se fera lorsque vous nous aurez rejoints.
Nous pouvons également différer ce règlement (sans intérêt), sur simple demande.

CARTE PRIVILÈGE

Elle vous est remise gracieusement sur simple demande, lors de votre séjour. De validité permanente, elle offre à chacun un avantage pour toute semaine effectuée, dès le second séjour.

GROUPES : TARIF ET RÉDUCTION

À partir de 10 personnes ou plus :
• réduction de - 5 % sur les tarifs indiqués.
• Sur demande, un programme particulier peut vous être proposé, sans engagement.

SPÉCIAL JEUNES ET FAMILLES

- Les participants nés en 2000 et après, bénéficient d'une réduction de 10 %.
- Les participants nés en 2008 et après, bénéficient d'une réduction de 15 %.
- Pour les familles de 4 personnes (2 enfants + 2 adultes), une chambre de 2 «Confort» est mise à disposition gratuitement.

Les réductions sont valables sur le prix du séjour uniquement à l'exclusion des suppléments.

Chaque réduction s'applique sur le prix du séjour, hors de tout supplément.

Sur place, nous pourrons intégrer dans nos groupes les enfants à partir de 6-7 ans.

À proximité : possibilité de halte garderie et activités enfants.

NOUVEAUTÉ : CHAMBRES FAMILIALES

Dans nos 3 niveaux de confort, nous disposons de 3 nouvelles chambres de 4 personnes pour votre famille (chambres de 2 communicantes en confort et grand confort)

PROMOTIONS ÉTÉ 2019

30 CHÈQUES À GAGNER !

30 CHÈQUES CADEAU de 80 € offerts par tirage au sort pour toute réservation reçue avant le 30/04/2019. Profitez-en !

AVANTAGE HORS-SAISON

➢ *Du 02 au 22 juin et du 18 août au 07 septembre 2019.*
- ***Aucun supplément*** *sur les chambres de 2 «Confort»*
- ***Une réduction de 50 %*** *sur les chambres ci-après :*
  - *Chambres de 2 «Grand Confort»*
  - *Single, Single «Confort» et «Grand Confort»*

➢ ***Séjours Promotionnés :*** *Se reporter au calendrier (page 52 à 55)*

Depuis sa création en 1971, « **La Bessannaise** » a su anticiper et s'adapter, dans ses infrastructures et dans ses offres, à travers diverses évolutions.

Nous aurons le plaisir de vous accueillir et de développer nos activités dans **deux bâtiments récents**, bien intégrés à l'environnement :

- Un bâtiment aux performances techniques actuelles (thermiques, acoustiques) comprenant **26 chambres Grand confort pour 1 ou 2 personnes**. Vous profiterez ainsi de chambres plus spacieuses avec lits en 90 (couplables en 180), décoration et ameublement soignés, sas d'entrée avec toilettes séparées et placards de rangements, vue nature, coin bureau, accès internet, écran lcd/radio, tout pour s'offrir des moments pour soi

- **Un autre bâtiment en belle ossature bois** accueillant la nouvelle salle de restauration, 200 m² de salle multi-activités modulable, 120 m² d'une autre salle polyvalente équipée pour les soirées dansantes, divers locaux techniques, 2 terrasses dont une panoramique orientée vers l'est et le glacier du Charbonnel.

- Les espaces bar/restauration actuels étant reconfigurés dans une ambiance plus agréable et chaleureuse pour davantage **de convivialité et de partage**.

Vous l'aurez compris : **il n'y a plus d'hésitation à avoir !** Recherchez dans ces pages les séjours qui vous tentent et vous permettront, nous l'espérons, de nous rejoindre pour un séjour inoubliable.

Chambres « Grand Confort »

Salle à manger

DE NOMBREUX ESPACES POUR AGRÉMENTER VOTRE SÉJOUR...

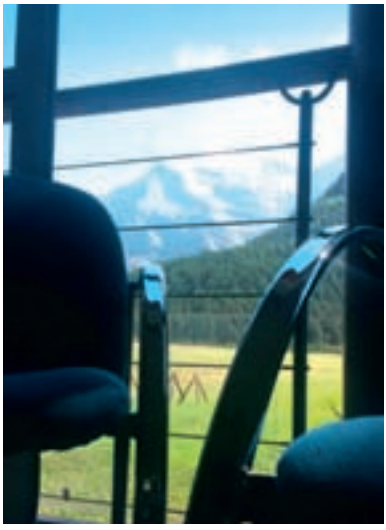
Salle polyvalente et mur d'escalade

Salon "la Taverne"

ESPACE Wi Fi GRATUIT

- *terrasses-solarium*
- *salles TV*
- *laverie-séchage...*
- *bibliothèque*
- *ping-pong*

MAIS AUSSI...



Le Panoramique
décontraction, lecture et écoute musicale

L'Hexagone
120 m² entièrement parquetés

3 ASCENSEURS

POUR UN INSTANT À SOI...

Possibilité de profiter sur place de soins individualisés sur 30 minutes ou 1 heure :
Massages relaxation, séances de shiatsu, reiki,...

BIEN-ÊTRE / RELAXATION / DÉTENTE

ESPACE BALNÉO / FITNESS

Hammams : Chaleur douce et bains de vapeur pour une délicieuse sensation de détente et de bien-être.

Spa, bains à remous : Toute une gamme de massages en douceur et profondeur.

Sauna : Toute la technique et la haute qualité du sauna de Finlande pour votre remise en forme et votre vitalité.

Douches massantes : Effacement rapide des courbatures.

Espace de relaxation : cette salle complète les installations en offrant tranquillité et décontraction.

Précisions : Pour profiter de ces installations, pensez à vous munir d'une serviette et d'un maillot de bain (obligatoire), un peignoir aussi peut être utile…

SYNTHÈSE DES PROGRAMMES

RANDONNÉES POUR TOUS

En Vanoise, Côté Sud…

Rando-Balades	■□□□□ Très facile	SP	p. 20
Vanoise en Douceur	■□□□□ Très facile	SP	p. 20
Vanoise Moderato	■□□□□	SP	p. 21
Vanoise Découverte	■■□□□	PL	p. 21

GRANDES RANDONNÉES en Vanoise, Côté Sud

Randonnées et Espaces	■■■□□	SP	p. 22

MARCHE NORDIQUE

Nordic Walking en Vanoise	■□□□□	p. 23

SÉJOURS À THÈME en Vanoise, Côté Sud

NATURE ET DÉTENTE

Botanique, Herboristerie, Aromathérapie	p. 37
Tai Chi	p. 37
Énergies Douces / Harmonie Musculaire	p. 38
Yoga / Sophrologie	p. 39

NATURE ET CULTURE

Chansons Françaises	p. 40
Chant-Choral	p. 41
Calligraphie	p. 42
Théâtre	p. 43
Contes	p. 43
Aquarelle	p. 44
Photo	p. 45
Poterie Raku	p. 46
Art	p. 47

NATURE ET DANSE

Danses de Société / Danses Latines	p. 48
Tango Argentino	p. 49
Danses du Monde / Danses d'Israël	p. 50
Danses Irlandaises	p. 51

NATURE ET ROLLER

Roller	p. 51

RANDONNÉES À LA CARTE

Rando à votre idée	■□□□□	SP	p. 24
Nordic Walking et Détente	■□□□□		p. 25
Détente, Vitalité, Liberté			p. 25

RANDONNÉES-TREKKING

FRANCE-ITALIE

Voyage aux « Cinque Terre »	■□□□□ et ■■□□□	SP	p. 28	Italie
La Randonnée des Alpes	■■□□□	PL	p. 29	France/Italie
Grand Paradis en Étoile	■■□□□	SP	p. 27	Italie
Mont Thabor des Alpes	■■■□□	PN	p. 29	France/Italie

TREKKINGS DANS LES ALPES

FRANÇAISES

Le Tour des Fiz	■■□□□	PN	p. 31	Platé/Anterne
Traversée de la Vanoise	■■□□□	PN	p. 32	Vanoise
Grands cols du Parc National de la Vanoise	■■■□□	PN	p. 34	Vanoise

ITALIENNES

Les Chemins du Mont Rose	■■□□□	PL	p. 31	Mont Rose
La Route des Géants	■■□□□	PN	p. 33	Val d'Aoste

EUROPÉENNES

Tour Tarentaise - Valgrisenche	■■□□□	PN	p. 32	France/Italie
Haut Val Susa / Isoard / Queyras	■■□□□	PN	p. 33	France/Italie
Queyras / Viso	■■■□□	SP	p. 33	France/Italie
Tour de la Bessanèse	■■■■□	PN	p. 34	France/Italie

HAUTE ALTITUDE + ASCENSION GLACIAIRE

Vanoise 4000	■■■■■	PN	p. 35	Vanoise/Grand-Paradis

IL ÉTAIT UNE FOIS LA MARCHE À VOTRE GOÛT !

Toujours axés sur la découverte et la connaissance du riche environnement montagnard, nos programmes mettent l'accent sur flore, faune, habitat, Histoire et vie du Pays, mais aussi lecture des panoramas, etc. Ils ont tous été conçus et produits par La Bessannaise.

Nous nous attachons sans cesse à sélectionner les plus beaux parcours, ceux qui correspondent à la meilleure partie de la montagne.

Nos Accompagnateurs de Montagne (tous diplômés) qui la connaissent parfaitement, guideront vos sorties en fonction de vos choix et vous ouvriront ses plus belles portes, en Vanoise bien sûr, mais aussi au Grand-Paradis, Mont-Blanc, Piémont, Mont-Rose, Viso, Thabor...

Près du Lac Blanc

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.

■□□□□ Pour marcheurs sans expérience particulière, attirés par des parcours faciles ou très faciles.

■■□□□ Pour marcheurs confirmés, mais ne nécessitant pas une condition physique particulière.

■■■□□ Pour marcheurs confirmés et en condition physique.

■■■■□ Pour marcheurs entraînés et en bonne condition physique.

■■■■■ Pour marcheurs entraînés et en très bonne condition physique ayant une expérience de la haute montagne.

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.

PORTAGE/INFORMATION POUR FACILITER VOTRE CHOIX

Dans les différentes randonnées, chacun disposera d'un sac à dos, mais au poids variable :

• **SANS PORTAGE** : SP dans ce cas, les seules affaires de la journée et le repas composent le sac (poids entre 1 et 2 kg). Tous les autres effets personnels, ou nourriture, sont acheminés entièrement, de jour en jour, par les soins de l'organisation.

• **PORTAGE "LIGHT"** : PL concerne les mini-treks ou les parcours en étoile.

Ce portage léger est réalisé à partir d'une conception particulière du déroulement de la semaine. Il est possible grâce aux effets de rechange entreposés dans un véhicule, faisant partie intégrante de l'organisation.

Seul un repas de midi est à porter dans le sac (exceptionnellement deux).

Poids du sac : entre 3 et 6 kg.

• **PORTAGE NORMAL** : PN entre 7 et 9 kg, car l'itinérance nécessite d'avoir dans son sac, tout le rechange de la semaine.

Seul un repas de midi est à porter dans le sac (exceptionnellement deux).

Une information complémentaire concerne le portage (voir page 26).

CONSEILS TECHNIQUES

Pour votre confort et votre sécurité, nous vous conseillons :

- des chaussures de randonnée à tige haute et à semelles de type Vibram.
- un sac à dos d'une capacité de 40 litres environ.
- un coupe-vent, si possible, en matière de type Gore-tex.
- une paire de bâtons télescopiques.

ENCADREMENT

Des professionnels diplômés :

• Accompagnateurs de Montagne (brevetés d'État) pour guider randonnées et trekkings, animer les différents groupes, et assurer la sécurité.

• Spécialistes reconnus et compétents pour chacun des thèmes proposés.

• Guide de Haute Montagne pour les courses glaciaires.

POUR CHAQUE OPTION, UNE FICHE DÉTAILLÉE EST À VOTRE DISPOSITION, SUR SIMPLE DEMANDE.

LA RANDONNÉE FACILE...

Pour marcher agréablement, avoir le plaisir de la découverte, connaître les joies que procure une journée en montagne, il faut bien choisir sa randonnée.
La cotation "en étoiles" (voir les conseils page 16), permet à chacun de mieux se situer, et trouver tout le bénéfice "d'une semaine de sentier".
Entre "Rando-Balades", "Vanoise en Douceur " (poussière d'étoiles), "Vanoise Modérato" et "Vanoise-Découverte" (1 étoile) le choix est large.
Voyez aussi nos rubriques "Séjours à thèmes" où sont référencées de séduisantes propositions.
Pensez aussi aux "Séjours liberté"...

RANDO-BALADES ■□□□□ Très facile SP

Cette formule originale allie harmonieusement la marche douce (en journées et demi-journées) aux plaisirs d'une découverte culturelle inédite.
Elle offre quelques possibilités agréables et insolites : un intéressant parcours d'orientation-nature, une randonnée au soleil couchant ou encore à la fraîche, la découverte du chant des oiseaux.
Le programme vous invite aussi en Italie, pour la visite d'une vieille cité piémontaise et un repas dans un restaurant typique.
Ouvert à tous. Pour randonner facile, et élargir son horizon.

Option proposée du 07 au 13/07 et du 21 au 27/07

N.B. : pour cette option, deux possibilités :
A- Séjour du Dimanche au Samedi
B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ERAB03 Rando-Balades

Arc d'Auguste à Susa (Italie)

VANOISE EN DOUCEUR ■□□□□ Très facile SP

Des randonnées très modérées (alternance de sorties en 1/2 journées et journées) en terrain facile pour découvrir la montagne, sa flore et sa faune sous ses plus beaux auspices. Progression lente, faibles dénivelées, pour tous ceux, quel que soit l'âge, qui souhaitent marcher sans souci de l'effort physique et dans un esprit de détente.

Option proposée sans interruption du 02/06 au 07/09

N.B. : pour cette option, deux possibilités :
A- Séjour du Dimanche au Samedi
B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ERAB02 Vanoise en Douceur

VANOISE MODERATO ■□□□□ SP

Au départ du Centre chaque jour, partez sur les sentiers de Vanoise et du Pré-Parc, pour apprécier les paysages, la flore, l'environnement montagnard et surprendre la faune.

Sans appréhension pour la marche (ce programme est ouvert à tous), vivez un ou plusieurs séjours de plaisir, de découverte, de tranquillité, de plénitude. Les randonnées faciles se dérouleront dans une alternance de journées et de demi-journées, judicieusement dosées, ponctuées aussi par des temps de repos, autour de « l'espace balnéo », ou encore de découvertes culturelles.

Rythme choisi, dénivelées modérées (700/800 m maxi.), parcours sélectionnés, richesses environnementales sans cesse renouvelées, tout contribuera à illuminer la Randonnée sous son meilleur jour et surtout à vous la faire aimer.

Option proposée sans interruption du 02/06 au 07/09

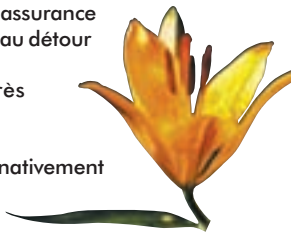
N.B. : pour cette option, deux possibilités :
A- Séjour du Dimanche au Samedi
B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ERAB01 Vanoise Moderato

Refuge du Plan Sec

VANOISE DÉCOUVERTE ■■□□□ PL

Avec cette belle option, OUVERTE A TOUS, vivez sans souci, les plaisirs de l'environnement et la marche en montagne. Vous aurez l'assurance de rencontrer flore, panoramas splendides et faune alpestre au détour d'un chemin ou au creux d'un vallon.
Retrouvez aussi les vieilles pierres, les cols jadis très fréquentés…
En un mot la riche Vanoise…
En début de semaine, nous vous proposons de marcher alternativement en demi-journée et journée, avec retour chaque soir, dans le confort du Centre.
À mi-séjour, c'est un "mini-trek" de 2 jours qui est prévu.
Il vous offre la possibilité de passer une nuit en refuge, pour l'expérience, le plaisir, et vivre plus encore la randonnée.
Pour un portage "ultra light", la demi-pension est prévue auprès du gardien ainsi que le repas de midi, du 2e jour.
La Vanoise côté sud offre tant d'itinéraires et de possibilités, que vous découvrirez toujours sites et panoramas nouveaux, même en choisissant plusieurs semaines cette option.
Chaque jour, nous vous offrons aussi décontraction et bien-être, grâce à « l'espace balnéo »,qui vous attend.



Lys orangé

Option proposée sans interruption du 30/06 au 24/08

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :
A- Séjour du Dimanche au Samedi
B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ERAB05 Vanoise Découverte

Vers le lac de Sollières

PARCOURS RENOUVELÉ

RANDONNÉES ET ESPACES ■■■□□ SP

N'a-t-on jamais imaginé de randonner léger, de parcourir la montagne en étoile à partir d'un "camp de base", de revenir le soir dans un havre de quiétude et de confort ?

Bâti autour d'excursions haut de gamme, où dénivelée se conjugue avec splendeur des paysages, intimité des sites, émotion des découvertes, un programme sur mesure pour qui désire marcher intensément !

L'originalité de ce concept réside dans une recherche de parcours soignés, souvent inédits dans cette partie sud de la Vanoise et offrant une incomparable diversité. De plus le retour chaque soir au Centre, permet une grande souplesse organisationnelle, le port d'un sac très léger et le bénéfice du repos-confort la nuit venue.

Cotée ★★★ , cette option s'inscrit dans une ligne de sportivité et de sensations. Elle s'ouvre à tous, pourvu qu'on s'y prépare un peu.

Flore, faune, panoramas… tout pour combler le randonneur.

Option proposée du 14 au 20/07, du 28/07 au 03/08 et du 11 au 17/08

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :

A- Séjour du Dimanche au Samedi

B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ERAK01 Randonnées et Espaces

Joubarbe des toits

NORDIC WALKING EN VANOISE ■□□□□

La Marche Nordique est extrêmement réputée et prisée en Scandinavie, en Allemagne et en Autriche. En France, elle gagne chaque jour plus de pratiquants qui se trouvent séduits par ses bienfaits. Il est vrai que le «Nordic-Walking» est une activité tonifiante, régénérante, ouverte à tous. Elle offre de multiples avantages sur le plan respiratoire, musculaire, allégement du poids corporel. Une gamme complète d'avantages pour la santé, le souffle, le maintien et l'harmonie du corps…

Dans une alternance équilibrée, laissez-vous tenter par cette marche nouvelle, au programme adapté et progressif. Il vous apportera la technique nécessaire à une pratique bénéfique et vous offrira en même temps, de vivre la nature et ses attraits.

Tout en s'essayant au « Nordic-Walking », profitez pleinement de la Vanoise : ses paysages, sa flore, ses marmottes et chamois, sans oublier toutes les richesses historiques rencontrées en chemin.

Sous l'égide d'un Accompagnateur en Montagne, Instructeur de Marche Nordique également, ne manquez pas cette proposition qui vous séduira assurément.

Option proposée du 30/06 au 06/07, du 14 au 20/07, du 28/07 au 03/08 et du 11 au 17/08

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :

A- Séjour du Dimanche au Samedi

B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ENWA05 Nordic Walking en Vanoise

INFO !
Participez à la
4e Marche nordique
des Alpes, à Bessans
6 & 7 juillet 2019

MARCHEZ À VOTRE GRÉ...

Pour les vacances, vous désirez profiter de la nature montagnarde, tout en composant vos temps de marche selon vos envies ?
Les formules répertoriées ici vous offrent pleinement cette possibilité : marches mais aussi visites ou autres activités que vous choisissez dans la semaine, selon vos préférences du moment. Bien entendu, hébergement + restauration + espace balnéo par exemple, font toujours partie du forfait.
Voilà un temps de liberté que vous optimisez grâce aux nombreux choix que propose notre organisation. Profitez du plaisir des vacances.

Face au « Charbonnel » (3752 m)

RANDO À VOTRE IDÉE ■□□□□ SP

Avec cette formule, nous vous proposons un programme sur mesure.
5 demi-journées vous sont offertes au choix, à "placer" selon vos envies, soit en randonnée, soit entre tous les programmes à la carte prévus (Tir à l'Arc, Baroque, etc.).
Elles s'inscrivent, à votre gré, dans une alternance agréable ménageant de longs temps libres où vous pourrez profiter des locaux de la maison : « auditorium », « espace balnéo », terrasses plein sud, bibliothèque…
Avec cette option, vivez des vacances reposantes et tout compris à la fois, tout en souplesse, tout en plaisir et à votre gré.

Option proposée sans interruption du 02/06 au 07/09

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :

A- Séjour du Dimanche au Samedi
B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. EDIB04 "Rando " à votre idée

En descendant des Sources de l'Arc...

NORDIC WALKING ET DÉTENTE ■□□□□

Vous voulez goûter à la Marche Nordique ? Vous souhaitez profiter pleinement de ses bienfaits (tonicité, musculature, souffle, coordination…) ? Vous désirez alterner par des temps libres de tranquillité, farniente, en profitant de l'espace balnéo, du solarium ou encore du panorama ? Alors, nous vous proposons au travers de cette option deux demi-journées de découverte/initiation/perfectionnement… prolongées par une journée facile en Nordic Walking, pour continuer la pratique tout en bénéficiant du bel environnement de Vanoise.

Un Instructeur de Marche Nordique animera les séances.

Prêt de bâtons spécifiques.

Possibilité de participer ponctuellement à d'autres activités au programme de la semaine (détail sur fiche technique).

Option proposée du 30/06 au 06/07, du 14 au 20/07, du 28/07 au 03/08 et du 11 au 17/08

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :

A- Séjour du Dimanche au Samedi

B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. ENWA06 Nordic Walking et Détente

DÉTENTE… VITALITÉ… LIBERTÉ…

Cette option vous offre une **vraie parenthèse** de plénitude, de décontraction, d'apaisement, de repos tout simplement.
Vous disposez de la journée **à votre guise** : farniente, lecture, solarium, salon de musique, espace balnéo en soirée… **Ou bien**, selon vos désirs du moment, choisissez sur deux demi-journées **une sortie randonnée** prévue au programme de la semaine. Vivez de la sorte les plaisirs de **la marche**.
Laissez-vous simplement porter, en liberté et en toute tranquillité.

Option proposée sans interruption du 02/06 au 07/09

N.-B. : pour cette option, deux possibilités :

A- Séjour du Dimanche au Samedi

B- Séjour du Dimanche au Vendredi

Réf. EDIA07 Détente / Vitalité / Liberté

RANDONNÉE... TREKKING...

Lors d'une randonnée, ou plus encore d'un trekking, pour des raisons évidentes d'autonomie et de sécurité, il serait risqué de ne pas disposer du minimum nécessaire. Cet ensemble (effets personnels, particulièrement) pèse entre 2 et 9 kg, en fonction des options choisies et selon qu'elles sont SP PL PN.

Dans les Alpes (ou ailleurs), le sac devient un fidèle compagnon du randonneur. Il faut qu'il "porte bien" (c'est le cas du matériel qui vous sera prêté, le cas échéant).

Alors en vérité, peu de souci avec une bonne répartition de la charge. Également, la plupart de nos itinérants bénéficient d'un acheminement de bagages (Info complémentaire page 15). Enfin, pour alléger le sac, la demi-pension est prévue en refuge, systématiquement, ainsi que le ravitaillement du midi pour tous les treks y compris ceux en portage normal PN.

Randonnée dans le Val Ferret

Sentier Balcon sur les hauteurs du Valsavarenche

GRAND-PARADIS EN ÉTOILE ■■□□□ SP

Après deux jours d'acclimatation et découvertes en Vanoise, nous partirons pour le prestigieux massif du **Grand-Paradis en Italie**.

Une randonnée-trek de forme originale, des parcours de toute beauté, réalisés en semi-itinérance.

Une flore généreuse, des panoramas indicibles, de fréquentes possibilités d'approcher les animaux (bouquetins, chamois).

En remplissant le randonneur d'émotions, cette offre constitue un véritable "must".

Option proposée du 07 au 13/07, du 28/07 au 03/08 et du 18 au 24/08

Réf. ETRE02 Grand-Paradis en Étoile

Descente du Refuge Chabod par le chemin du Roi

Corniglia

VOYAGE AUX « CINQUE TERRE »

■□□□□ et ■■□□□ SP

Entre mer et ciel, quelle magnifique contrée que ces Cinq Terres ! Comment décrire cette portion de la « Riviera » italienne où la beauté des villages se dispute l'harmonie du paysage, aux terrasses couvertes de vignes et d'oliviers ?

Nous vous invitons, sur 5 jours, à profiter de l'excellence des visions : ruelles antiques, tours et églises, sans oublier les terrasses et chemins pavés…

En sentier de corniche ou de crête, au travers des villages, vivez intensément ce séjour de randonnées, à la fois panoramiques et culturelles.

Deux niveaux au choix :

Niveau « marche contemplative » (dénivelée journalière : 400 m maximum) : du Lu 03 au Ve 07/06

Niveau « rando » (dénivelée journalière : de 300 à 700 m maximum) : Lu 26 au Ve 30/08

Formule A : rendez-vous sur place à 13 H – Fin du séjour à 14 H
(voir détails sur la fiche technique)

Réf. ETRZ05 Voyage aux « Cinque Terre » ●

Formule B : Un vrai « plus » : une possibilité inédite peut vraiment vous simplifier le voyage : nous organisons au départ de Bessans, un transfert fluide, en aller-retour. (voir détail sur la fiche technique)
Dans ce cas, à « La Bessannaise », rendez-vous à J -1 vers 17 H et dispersion à J6 vers 10 H.

En complément de l'option A, pour 2 demi-pensions et voyage aller-retour depuis Bessans (B) **TARIF 174 €**

Retour de Porto Venere

PARCOURS RENOUVELÉ

LA RANDONNÉE DES ALPES

PL

Il s'agit avant tout d'un choix de parcours particulièrement sélectionnés pour la grandeur des panoramas, la subtile beauté des sites, l'incroyable diversité de la découverte…

Bâtie sur un concept innovant, alliant confort, SAC TRÈS ALLÉGÉ, mais aussi simplicité et chaleur des refuges, cette option cumule les avantages de renouvellement que procure un trekking, tout en conservant une parfaite souplesse et facilité de déroulement.

En un mot, des itinéraires ouverts à tous, pour sublimer la randonnée, au cœur des Alpes.

Un dosage judicieux offrira, en début de semaine, de splendides parcours à la journée. À partir du mercredi, trois jours se feront dans un massif totalement différent, avec 2 nuits en refuge. Toutefois, nous veillerons toujours à conserver l'avantage du portage light.

Cette année, la Randonnée des Alpes nous permettra de randonner dans le sud du Parc National de la Vanoise et ensuite, par un transfert en bus, de découvrir un des plus beaux sites du Parc National du Grand Paradis en Italie : le Val de Cogne.
Après une nuit au refuge Vittorio Sella, le panoramique balcon de l'Herbetet nous ramènera en vallée.
La deuxième partie de la randonnée se déroulera dans la vallée pastorale de St Barthélémy où, après une nuit au refuge Magià, nous rejoindrons le sanctuaire d'altitude « Madonna delle Neve » avant de terminer la randonnée et de rentrer à Bessans.

Découverte exceptionnelle, dépaysement garanti, programme renouvelé d'un été à l'autre, vous permettent d'opter encore et toujours pour la "Randonnée des Alpes".

Option proposée du 07 au 13/07, du 21 au 27/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETRJ01 La Randonnée des Alpes

Massif des Cerces

MONT THABOR DES ALPES

PN

Nous sommes ici sur le « versant méditerranéen » des Alpes, près d'un sommet mythique, le Mont Thabor. Jour après jour, franchissez cols et hautes vallées dans une remarquable alternance de paysages où de nombreux lacs ponctueront agréablement le chemin.

Un parcours insolite entre Maurienne et Briançonnais, vous fera découvrir les hauteurs de Val Fréjus, Valmeinier, Valloire et Serre-Chevalier pour terminer par la Clarée, vallée de Névache.

Option proposée du 07 au 13/07 et du 28/07 au 03/08

Réf. ETRF05 Mont Thabor des Alpes

LES TREKKINGS

Les Alpes immenses... Nous nous faisons une spécialité de les connaître toujours plus à fond, pour mieux les parcourir et vous les faire apprécier.

En 40 années de chemins, nombre de massifs des Alpes enrichissent le catalogue de "La Bessannaise ".

Pourtant, il ne s'agit pas d'un inventaire, mais d'une sélection minutieuse où on allie la qualité des sites, la richesse locale et une réelle connaissance d'un Pays. Faites-nous confiance dans le choix, l'esthétique des lieux. Nous vous guiderons dans le souci de dépasser cette beauté, d'aller à l'important, le caché, l'introuvable...

C'est une montagne sans cesse renouvelée que nous vous proposons.

Un large éventail de possibilités du "1 étoile " au "4 étoiles " offre ainsi un choix particulièrement privilégié, rendant le trek accessible au plus grand nombre de randonneurs.

L'Albaron et le Glacier supérieur du Vallonet

NOUVEAUTÉ

LE TOUR DES FIZ ■■□□□ PN

Le massif des Fiz est une chaîne de montagne de Haute-Savoie qui offre un décor unique avec le Mont-Blanc en toile de fond.

Il est bordé d'un côté par le site classé du Désert de Platé : plus grand lapiaz d'Europe à la richesse géologique, floristique et faunistique exceptionnelle. De l'autre côté, sa falaise haute de 700 m domine les alpages verdoyants qui entourent le lac d'Anterne.

La proximité des refuges étape permet une découverte approfondie des différents sites.

Option proposée du 21 au 27/07 et du 11 au 17/08

Réf. ETRE04 Le Tour des Fiz

Refuge de Sales

LES CHEMINS DU MONT-ROSE ■■□□□ PL

Dans la partie francophone d'Italie, le Val d'Aoste, existent des vallées lointaines où au fil des pas, l'éloignement prend toute sa valeur. Devant le somptueux massif du Mont-Rose, au pays des Walzers, laissez-vous gagner par le charme envoûtant des montagnes.

Flore assurée, paysages saisissants au rendez-vous, sans oublier l'accueil des refuges italiens.

Option proposée du 07 au 13/07 et du 28/07 au 03/08

Réf. ETRE05 Les Chemins du Mont-Rose

Refuge d'Alpenzu Grande

TOUR TARENTAISE - VALGRISENCHE

■■□□□ PN

Ce trek nous fera traverser vallées et cols entre France et Val d'Aoste (Italie) sur les antiques passages des colporteurs.

Décrire la beauté des paysages serait vain, tant l'ambiance générale se compose d'intimité et de grandiose. Sommets majestueux, glaciers étincelants, superbe flore et faune abondante. Sans oublier l'accueil des refuges italiens.

Option proposée du 21 au 27/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETRE09 Tour Tarentaise - Valgrisenche

Au travers des Alpages du Valgrisenche

TRAVERSÉE DE LA VANOISE

■■□□□ PN

Le premier Parc National de France, la Vanoise, doit-il être encore présenté, vanté, pour séduire le « Trekker » ?
En choisissant ce tour, on marchera avec une toile de fond théâtrale : les plus hauts sommets de Savoie (Grande Casse notamment) ainsi qu'un ensemble glaciaire d'une beauté grandiose et douce à la fois.
L'intérêt de ce trek ne se limite pas à l'excellence des panoramas. Les chemins, les sentiers, les passages parfois, attestent des activités de jadis où le col de la Vanoise par exemple, voyait défiler les marchands et tant d'autres voyageurs. **En choisissant ce parcours on renoue avec les randonnées itinérantes qui permettent de rester constamment en altitude, sans revenir jamais en « basse vallée ».**
Inutile de préciser encore que la délicate fleur, la marmotte, l'aigle royal et autres chamois, attendent sans doute le rendez-vous… Comment ne pas redire qu'au fil des jours, la variété des paysages, toujours changeants, jouera hautement de sa séduction ?

Option proposée du 14 au 20/07 et du 11 au 17/08

Réf. ETRF07 Traversée de la Vanoise

LA ROUTE DES GÉANTS ■■□□□ PN

Tout au long de ce trek, riche en images et en sensations, nous vous ferons découvrir les hauteurs des vallées d'Ayas, Valtournenche et St Barthélémy.

Au travers des alpages valdotains et des villages authentiques où la faune et la flore sont particulièrement préservées, nous aurons en toile de fond les splendides glaciers du Mont-Rose et du Mont-Cervin.

Chaque soir, nous bénéficierons de l'accueil chaleureux des refuges italiens.

Option proposée du 21 au 27/07

Réf. ETRE08 La Route des Géants

HAUT VAL SUSA / ISOARD / QUEYRAS

■■□□□ PN

Au travers de cols facilement franchissables et de hautes vallées, nous découvrirons l'ancien Pays des Escartons entre Piémont (Italie) et Dauphiné.

Ces derniers possédaient une charte particulière, initiée en 1343 et qui pris fin à la révolution, favorisant ainsi le commerce et le développement.

Paysages et patrimoines d'exception.

Option proposée du 14 au 20/07, du 04 au 10/08 et du 18 au 24/08

Réf. ETRE10 Haut Val Susa / Isoard / Queyras

Refuge du Viso, le Mont Viso et la Pointe Joanne

QUEYRAS / VISO ■■■□□ SP

Le seul nom de Viso fleure bon les Alpes du Sud, le soleil, la tranquillité… **Ce beau trek vous emmènera de France en Italie au travers des hautes vallées du pittoresque Queyras et du haut Piémont.**

Jalonné de lacs limpides, le parcours croisera le spectaculaire Viso où le Pô prend sa source. La faune peut surgir au détour du chemin, mais surtout la séduction des paysages aux alternances innombrables, ainsi que la riche flore vous surprendront agréablement… sans parler de l'ambiance des refuges italiens…

Option proposée du 07 au 13/07 et du 28/07 au 03/08

Réf. ETRF06 Queyras/Viso

Refuge d'Entre deux Eaux

PARCOURS RENOUVELÉ

GRANDS COLS DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE ■■■□□ PN

En proposant ce trekking, nous cherchons tout d'abord à vous conduire sur un parcours sélectionné. Il l'est en effet, par l'éternelle splendeur des paysages, par cette allure fière et modeste des scintillants sommets qu'on côtoie, par l'approche du « plus bel ensemble glaciaire des Alpes », comme l'écrivait lyriquement R. Blanchard.

Cette traversée de la Vanoise dans sa partie médiane, offre l'avantage d'un trek où se conjuguent avec bonheur : les plaisirs de la randonnée en altitude, l'émerveillement des yeux, la surprise d'une rencontre soudaine avec la fugace hermine, l'indolent bouquetin, la fleur aux couleurs chatoyantes, sans oublier la légèreté du « sans portage ».

La Vanoise (et ses cols notamment) compte parmi les joyaux des paysages de France… Nous vous invitons à les découvrir ou tout simplement à les revoir, parfois sous un angle connu, le plus souvent dans l'étonnement du « jamais vu »…

Option proposée du 21 au 27/07 et du 04 au 10/08.

Réf. ETRE01 Grands Cols du Parc National de la Vanoise

Le Carro entre Vanoise et Grand Paradis

TOUR DE LA BESSANÈSE "BALCON DU PIÉMONT"

■■■■□ PN

Un parcours inoubliable, car au coeur même de l'Europe (en haute randonnée toujours). Le parcours « Tour de la Bessanèse (Balcon du Piémont) » pour randonneurs avertis permettra de découvrir des espaces inoubliables et sauvages (hautes vallées piémontaises, les refuges et gîtes Italiens, la haute vallée de l'Avérole).

Option proposée du 28/07 au 03/08 et du 18 au 24/08

Réf. ETRG01 Tour de la Bessanèse "Balcon du Piémont"

LA BARRE MYTHIQUE DES 4000 MÈTRES

Pour beaucoup, gravir les montagnes ou traverser un glacier à cette altitude s'inscrit comme un songe inaccessible.

Pourtant, grâce au choix ci-dessous, le rêve peut devenir facilement réalité…

De la haute randonnée d'altitude à l'ascension glaciaire, il n'y a qu'un pas à franchir… Il faut simplement oser, se préparer, essayer, pour vivre l'âpre et grandiose ambiance des montagnes de là-haut.

Face Nord du Grand Paradis (voie normale à droite)

VANOISE 4000

PN

Commencer par de hautes randonnées pour se familiariser à l'altitude… Puis, terminer par une ascension glaciaire parmi les plus fameuses : **le GRAND PARADIS en Italie (4062 m)**, n'est-ce pas pour le bon marcheur une autre manière de sublimer la Randonnée ?

Déroulement équilibré, découverte nouvelle et intense, l'ensemble à la portée de tout randonneur entraîné.

Nous vous proposons ici de conserver les plaisirs de la marche d'altitude, tout en ayant la possibilité de franchir un pas de plus vers la haute montagne.

Panoramas grandioses, esthétique des paysages, sentiment d'élévation et de conquête, voilà quelques éléments, parmi d'autres, qui vous séduiront.

Option proposée du 21/07 au 27/07

Réf. ETRG02 Vanoise 4000

THÈMES + RANDONNÉES FACILES

D'une part, la randonnée complète admirablement telle pratique sportive ou culturelle. D'autre part, qui veut essayer (ou continuer) la danse, le chant, la peinture, etc. peut, l'espace d'un séjour, alterner les plaisirs de la marche facile, tout en vivant pleinement sa préférence.

Toujours animés par des professionnels dans leur spécialité, tous nos thèmes (pratiqués à mi-temps) vous ouvrent un champ de perspectives passionnantes... À vous de choisir !

RENOUVELÉ

BOTANIQUE, HERBORISTERIE, AROMATHÉRAPIE ...

■□□□□

Stage en montagne : De la Plante au Produit !

La randonnée offre sans doute le plus d'avantages, pour découvrir les Plantes sur le terrain en milieux variés que nous offrent la Haute-Maurienne.

Ce stage convient aux personnes motivées et curieuses de découvertes autour des plantes.

Ensuite, de la plante aux extraits et huiles essentielles, il n'y a qu'un pas…
Grâce à la compétence de Jean COUDOUR, préparateur en pharmacie et formateur, nous vous proposons à la fois des sorties à thème Botanique pour la rigueur d'identification et une connaissance des utilisations des plantes médicinales en Phytothérapie et Aromathérapie.
Une élaboration aisée de quelques produits sera au programme : tisanes, élixirs, baumes et autres formulations que chacun emportera…à visée médicinale ou cosmétique.
Une grande diversité de produits de base est proposée lors des ateliers pratiques.
Alternance de terrain et ateliers en salle.
Santé, forme, bien-être, voilà comment se concrétise un séjour sur ce thème, en montagne.
La « phyto-aromathérapie », ou tout simplement « le soin par la nature » vous ouvrira une nouvelle voie, en allant de la plante au produit…
Une offre à ne pas manquer.
Détails complémentaires sur la fiche technique !

Arnica des montagnes

Stage proposée du 28/07 au 03/08 et du 18/08 au 24/08

Réf. ETHA08 Botanique, Herboristerie, Aromathérapie…

TAI CHI ■□□□□

Le Tai Chi Chuan, style « Yang », est le plus pratiqué de par le monde. Cela, en raison de sa facilité d'apprentissage, mais surtout des bienfaits qu'il procure sur la maîtrise de soi, la coordination, la qualité respiratoire, le gainage musculaire, entre autres. Notre intervenant, Jean-Pierre MOEGLE, ne manquera pas de rajouter une partie choisie en Qi Gong, pour faciliter, plus encore, le travail sur les énergies et les « enracinements ».

Le Tai chi s'adresse à un vaste public, car il convient à tous les âges. Nous le proposons en double version : « découverte » pour les néophytes, « évolution » pour celles et ceux, déjà initiés, qui désirent continuer la progression.

Durant la semaine, vous bénéficiez de 10 heures de Tai Chi en ½ journée. L'autre mi-temps, nous vous proposons des randonnées faciles avec un Accompagnateur de Montagne pour découvrir les richesses environnementales de Bessans et la région.

Option proposée du 07 au 13/07 et du 28/07 au 03/08

Réf. ETHA04 Tai Chi

RENOUVELÉ

ÉNERGIES DOUCES ■□□□□

Par cette proposition, nous vous donnons les clés d'une expérience et d'une pratique nouvelle, pour le bien-être et la santé.

Le travail portera sur le **Stretching** (étirements musculaires), le **Qi-Gong** (gymnastique chinoise), mais aussi sur une initiation à la **Réflexologie des pieds**.

Une découverte du TAI CHI sera au programme.

Également, en « SPÉCIAL ÉTÉ 2019 »

« La Routine Energétique Quotidienne »

Pour recharger nos batteries, améliorer notre santé...

Notre corps est aussi formé de champs électro-magnétiques et composé de lumière, de vibrations... Appelons cela l'énergie qui nous habite et qui, souvent, est en baisse selon divers stress, pollutions électriques, hautes et basses fréquences... Cela affecte notre système immunitaire.

Nous allons mettre en pratique quelques techniques de stimulation, facile à reproduire dans son quotidien...

Pour couronner l'ensemble, en fin de chaque séance, diverses approches de **RELAXATION** vous seront proposées.

Ainsi, durant 15 heures réparties sur la semaine, J.P. MOEGLE (éducateur sportif breveté d'État) vous amènera à découvrir et à intégrer ces diverses techniques corporelles douces.

Associer l'autre mi-temps à des randonnées guidée par un Accompagnateur de Montagne, en Vanoise ou pré-parc, n'est-ce pas le bon moyen de se ressourcer, de recouvrer rapidement sérénité et énergie ?

Ouvert à tous, pour une semaine de plénitude.

Option proposée du 07 au 13/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETHA01 Énergies Douces

HARMONIE MUSCULAIRE ■□□□□

Mieux vaut prévenir que guérir, dit l'adage… En effet, à tous les âges, **savoir entretenir sa colonne vertébrale**, effacer les douleurs musculaires ou dorsales, travailler les bonnes postures, contribuent plus que largement au **bien-être quotidien** et à la santé en général.

Sur 15 heures, réparties à mi-temps tout au long de la semaine, nous vous proposons d'**apprendre en douceur**, le gainage et le renforcement musculaire, d'aborder des techniques spécifiques intervenant sur les muscles profonds, de **prévenir les douleurs** articulaires ou encore, de découvrir des exercices de réflexologie individuelle, ayant une **relation bienfaisante** avec le bon fonctionnement de tous les organes.

De même, en travaillant aussi sur les muscles dynamiques (superficiels), on contribue réellement à l'esthétique et à l'**harmonie du corps**.

J.P. MOEGLE Éducateur Sportif, diplômé également de l'École Allemande du Dos, animera toutes les séances. Elles seront progressives, denses, ludiques et bénéfiques pour la suite, tout au long de l'année. « Stretching Global », « Pezzi-Ballons », bandes élastiques, entre autres, y contribueront…

L'autre demi-journée vous offrira la découverte du riche environnement montagnard de Vanoise, au travers de **randonnées faciles**, sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne.

Option proposée du 30/06 au 06/07 et du 28/07 au 03/08

Réf. ETHA09 Harmonie Musculaire

YOGA ■□□□□

Au travers de chaque séance de yoga, vous alternerez postures et respirations en trouvant très vite, dans cette pratique, une source de bienfaits.

En s'adaptant à tous, jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non, pratiquants ou novices, le yoga qui vous est proposé optimisera la compréhension de votre corps et vous procurera un grand bien-être. De plus, une concrétisation grandeur nature, pourra se faire immédiatement lors des randonnées qui sont proposées.

Quotidiennement, du lundi au vendredi, 3 heures environ de yoga seront conduites par Catherine DE JUST-MELTZER, professeur diplomé.

L'autre mi-temps, un Accompagnateur de Montagne guidera vos pas dans l'Alpe éblouissante.

Alors, pour gravir et contempler, peut-on espérer mieux ?

Pour plus de détails, merci de consulter la fiche technique.

Option proposée du 07 au 13/07, du 21 au 27/07 et du 25 au 31/08

Réf. ETHA03 Yoga

NOUVEAUTÉ

SOPHROLOGIE / RELAXATION ■□□□□

Avec Dominique Chevallier, venez faire une parenthèse ressourçante au sein d'une nature grandiose !

Cette pratique, combinant **détente physique, respiration consciente et visualisation** se fera en alternance en intérieur ou en extérieur si la météo est favorable.

Les exercices, accessibles à tous, proposés durant 15 H réparties sur la semaine vous permettront assurément :

- de gérer les **tensions physiques et mentales**
- de mieux **maîtriser stress et émotions**
- de canaliser l'**énergie pour positiver**
- d'améliorer le **sommeil**
- de tendre vers l'**harmonie entre le corps et l'esprit**

Ce stage alternera avec des ½ journées de randonnées faciles, guidées par un Accompagnateur de montagne.

Elles seront également un formidable moyen de ressourcement et de découverte de l'environnement montagnard.

Option proposée du 14 au 20/07 et du 11 au 17/08

Réf. ETHA02 Sophrologie / Relaxation

Pont de la Lama

CHANSONS FRANÇAISES ■□□□□

Vous aimez chanter ? Vous pratiquez déjà ou vous voulez essayer ?

Alors, tout simplement, venez partager ce plaisir, découvrir ou reprendre quelques beaux morceaux du répertoire de nos « grands » de la chanson française, à une ou à plusieurs voix.

Cette année, un cocktail varié de chansons célèbres ou à découvrir avec au programme de l'émotion, du swing, de l'humour et un brin de nostalgie, sous la direction de Catherine Bignalet, chef de choeur et pianiste.

Alors, vivez pleinement l'émotion de ces textes et de ces airs si porteurs…

L'autre mi-temps, sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne, profitez de l'espace montagnard pour le plaisir des yeux, le ressourcement, la sérénité, l'harmonie, au travers de randonnés à la portée de chacun(e).

Ce stage est ouvert à toutes et à tous, que l'on soit débutant(e) ou confirmé(e).

Option proposée du 28/07 au 03/08 et du 25 au 31/08

Réf. ETHD09 Chansons Françaises

Vallée du Ribon

Concert en l'église de Bessans

CHANT CHORAL ■□□□□

Quel meilleur moyen que l'air pur des cimes pour trouver sa voix ?!

Ouvert à tous : débutants, choristes confirmés, choristes avancés.

Le Chef de Chœur a tout prévu pour que chacun(e) trouve sa meilleure place.

En août, durant 12 jours, une belle série d'œuvres chorales, hors des sentiers battus et dans une ambiance conviviale, sont au programme.

Proposition de l'été :

« SHAKESPEARE IN SONG »

Avec des œuvres de Brahms, Verdi, Berlioz, etc..

Cf. détails sur fiche technique.

Avec Clara BRENIER, chef de chœur, saisissez une occasion unique de détente et de plaisir, tout en progressant en chant choral. **Un programme rare, pour une belle aventure musicale et conviviale.**

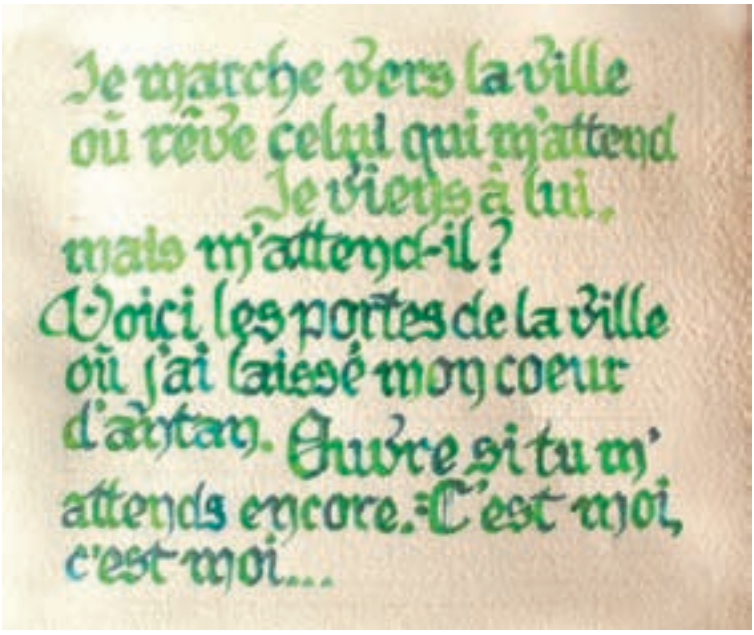
Chaque jour, répétition sur les œuvres pour chœur, en matinée ou en après-midi, mais aussi travail de sa propre voix avec Dorothée VOISINE.

L'accompagnement musical, est assuré par Benjamin DELPOUVE (pianiste).

Par ailleurs, avec le complément des demi-journées de découverte-nature, ce séjour vous garantit plénitude et plaisir, dans un équilibre harmonieux de chants et de randonnées. Pour celles-ci, plusieurs niveaux sont possibles.

Option proposée du 04 au 17/08

Réf. ETHD01 Chant Choral



texte de G. Apollinaire

NOUVEAUTÉ

CALLIGRAPHIE ■□□□□

Avec Jocelyne Rueher, artiste calligraphe, nous vous proposons de vous initier à la calligraphie avec l'apprentissage de l'écriture gothique (fraktur et textura).

Cette pratique entraîne autant l'œil que la main et apporte à l'esprit une détente particulière. Le texte prend vie, à travers l'esthétisme des lettres, la rythmique des mots.

Durant 15 heures réparties sur la semaine, vous conjuguerez apprentissage des lettres et mise en espace des textes, le tout complété par des jeux de couleurs harmonieux. Manière de mettre en valeur une carte d'anniversaire, un poème, une citation particulière, etc… selon les goûts et l'envie des participants.

L'histoire des techniques d'écriture, de fabrication des couleurs seront également abordées.

Une visite de la Chapelle St Antoine de Bessans sera prévue. Cette bande dessinée peinte sur les murs est un magnifique exemple de l'histoire des couleurs et des pigments tels qu'ils étaient utilisés à la fin de l'époque médiévale.

L'autre demi-journée, avec un Accompagnateur de montagne, vous découvrirez l'environnement montagnard, la flore, la faune au cours de randonnées à la portée de tous.

Option proposée du 21 au 27/07

Réf. ETHD07 Calligraphie

THÉÂTRE ■□□□□

Pour débuter ou continuer le Théâtre : sortir de son image, trouver ses propres ressources, s'étonner soi-même… voilà quelques points qui soulignent que le « personnage est en nous ». L'objectif étant que chaque participant, quel que soit son niveau ou son nombre d'années d'expérience, puisse lâcher prise et s'exprimer totalement en pleine confiance avec le groupe et le professeur de théâtre. Cécile LACROIX LAFORÊT, professionnelle et en activité dans le milieu artistique, vous proposera par une série de jeux théâtraux de découvrir le plaisir, le bonheur et de libérer votre créativité. Les séances feront aussi l'objet d'un moment de concentration, d'un travail de la voix et de la diction, sans oublier un peu de relaxation. Le tout pour imaginer, progresser, jouer, s'affirmer tout naturellement.

Dans une ambiance de création artistique conviviale, le rythme et l'écoute de chacun sera privilégié. **Finalement, cet atelier est bien ouvert à tous, tant aux novices qu'à celles et ceux qui ont déjà de la pratique.** Alors, ayez confiance en Cécile qui saura vous guider et vous faire progresser au fil des jours avec 3 mots clés : Bienveillance, Progrès et Plaisir !

Osez un « bout d'essai » pour ouvrir un espace de plaisir et de confiance inégalé. Chaque atelier se déroule par demi-journée.

L'autre mi-temps, dans une complémentarité remarquable, la découverte environnementale vous sera proposée avec un Accompagnateur de Montagne.

Fiche détaillée à votre disposition.

Option proposée du 14 au 20/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETHD05 Théâtre

CONTES ■□□□□

Quand un texte, une parole commence par «dans des temps anciens»…, «autrefois»…, ces mots seuls évoquent un voyage dans le passé.

Mieux encore, ils nous plongent dans le « Conte » qu'on vous propose ici.

Installez-vous, décontractez-vous, partez vers vos rivages intérieurs avec une conteuse professionnelle, Cécile LAFORÊT, notre intervenante.

Elle vous proposera de **découvrir et d'apprendre l'art de la parole**. Il s'agit d'une **initiation ou d'un perfectionnement** car tout le monde y trouvera « son conte ».

Elle vous dotera d'outils, de moyens pour conter sans complexe.

Si chaque temps de conte est un espace de liberté personnelle, c'est également un moment fort pour nourrir, enrichir son répertoire, apprendre à capter une attention…

Alors bienvenue pour commencer ou continuer, car sachez que le conte à un charme si fort, qu'il crée autour du récitant un **véritable cercle magique**. Cercle qui vous attend, tout simplement.

Fiche détaillée à votre disposition.

Option proposée du 14 au 20/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETHD10 Contes

AQUARELLE ■□□□□

« *L'art est un pont jeté entre le cœur des hommes* ». (Delacroix)
On dit qu'en montagne, plus qu'ailleurs encore, les sujets de dessins, peintures, etc. abondent.
À Bessans-Vanoise, par la diversité des panoramas… la richesse intérieure des édifices religieux… l'âpre beauté des antiques demeures… les couleurs florales vibrant sous la lumière des hautes vallées… tout se prête à la retranscription du ressenti, des émotions.
Cet été, avec Dominique CAZIN, artiste peintre et professeur d'arts plastiques, découvrez, redécouvrez, ou perfectionnez le DESSIN et l'AQUARELLE.
Le dessin étant à l'origine de toute création, vous connaîtrez ses techniques de base et en fonction de vos aspirations, de vos goûts… En même temps une autre technique sera abordée ou renouvelée : il s'agit d'une initiation ou perfectionnement à l'AQUARELLE.
Technique de base en intérieur, mais aussi travail dans le grandiose environnement de Bessans chaque demi-journée (dans ce cas, les déplacements sur sites seront assurés par nos minibus).
L'autre mi-temps, profitez de randonnées guidées par un Accompagnateur de Montagne, pour détailler l'Alpe, son habitat, son Histoire, ses richesses.
Un séjour particulièrement sélectionné par la qualité du travail et le contenu, que vous apprécierez.
Matériel spécifique (voir fiche technique).

Option proposée du 21 au 27/07 et du 18 au 24/08

Réf. ETHD06 Aquarelle

PHOTO DÉCOUVERTE ■□□□□

Ce 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-Paul KETTLER, **vous aidera à développer votre regard et votre savoir-faire photographique** tout au long de la semaine. Si un mi-temps spécifique sera dédié à la technique photo, les autres demi-journées de randonnées avec un de nos Accompagnateurs seront également rythmées dans ce même élan, en privilégiant parfois l'impression à l'ascension.

En fin de séjour, parmi vos meilleurs clichés travaillés, vous irez jusqu'à un ou plusieurs tirages papier encadrés. Votre appareil numérique (avec mode PASM) n'aura plus de secrets pour vous et deviendra enfin un vrai compagnon de jeu.

Option proposée du 11 au 17/08

Réf. ETHD04 Photo Découverte

POTERIE RAKU ■□□□□

Venez nous rejoindre pour découvrir, redécouvrir et pratiquer cette technique très particulière et spectaculaire qu'est la cuisson de poterie Raku. D'origine coréenne et introduite au Japon durant le XVIème siècle, elle était utilisée pour la fabrication des bols pour la cérémonie du thé.

C'est à travers un stage de 6 jours entre balades en montagne et moments très conviviaux, que nous vous proposons ce stage de cuisson raku de 18 heures. Animé par une potière professionnelle qui mettra à disposition tout son savoir, son expérience et le matériel nécessaire afin que vous puissiez réaliser plusieurs pièces à ramener chez vous dès la fin du séjour.

Que vous soyez novice ou déjà expérimenté, ce stage est pour vous !

L'autre demi-journée, partez à la découverte du riche environnement montagnard avec un de nos Accompagnateurs de Montagne.

Option proposée du 07 au 13/07, du 14 au 20/07 et du 18 au 24/08

Réf. ETHD02 Poterie Raku

RENOUVELÉ

ART ■□□□□

Une belle perspective culturelle s'ouvre à chacun au travers de cette option, où l'Histoire de l'art est abordée de manière simple et passionnante !

Avec Nathalie PINEAU-FARGE (ancienne élève de l'Ecole du Louvre, enseignante et conférencière), **nous consacrons cet été 2019 à la découverte des échanges entre la France et l'Italie au fil des siècles, à travers les voyages d'artistes, et les voyages d'oeuvres.** La Haute-Maurienne et le Piémont, sites de passages séculaires, constituent le décor idéal pour évoquer cette thématique.

Des **conférences** (avec projections, à La Bessannaise), vous apporteront des précisions sur les contextes culturel, artistique, et historique de création, vous donnant des «clés» d'interprétation et de lecture des œuvres.

A l'occasion de **visites guidées,** vous découvrirez un patrimoine remarquablement préservé témoignant de ces contacts, des deux côtés du Mont-Cenis (chapelles peintes de Lanslevillard, de Novalesa...) ; une journée à Susa permettra aussi d'évoquer ces échanges à travers la peinture, mais également l'architecture et l'archéologie.

Ouverte à tous, voici une **invitation à la découverte qui allie Nature et Culture.**

En pratique, l'alternance de conférences / visites guidées en demi-journées et de randonnées faciles l'autre mi-temps forme un ensemble très séduisant, riche, et accessible.

Option proposée du 21 au 27/07 et du 18 au 24/08

Réf. ETHD03 Art

DANSES DE SOCIÉTÉ ■□□□□

Depuis de nombreuses années déjà, un véritable succès entoure cette option originale qui allie l'étude technique et rythmique des danses de société (rock, valses, paso, tango, samba…) à la découverte de la nature, au travers de randonnées guidées par un Accompagnateur de Montagne.

Concernant les danses, jeunes ou moins jeunes, débutants ou confirmés, vous apprendrez ou perfectionnerez encore vos pas de base et figures. Cela, que vous soyez seuls ou en couple, sous la conduite de J.M. MANQUE, Professeur diplômé.

Il vous enseignera des pas de base et enchaînements, facilement applicables en toute soirée dansante. À chaque séjour, deux niveaux (débutant et perfectionnement).

Enfin, d'enthousiastes danses collectives (Madison, Charleston) seront prévues en soirée en alternance avec la pratique des danses de société.

Option proposée du 21 au 27/07 et du 18 au 24/08

Réf. ETHC04 Danses de Société

DANSES LATINES ■□□□□

Ces danses ont des origines latino-américaines très marquées avec un caractère festif et sensuel. Les nouveaux pas s'acquièrent très facilement et permettent à tous de danser avec un plaisir immédiat.

Nous aborderons la Kizomba, subtil mélange de Zouk Antillais et de Semba Africaine. Rythmes envoutants… Déhanchements suggestifs, rehaussés d'un geste de Tango Argentin… Voilà une excellente occasion d'entrer dans la danse !

Débutants, intermédiaires ou confirmés, Jean-Marie RIGAULT vous proposera des initiations pas à pas ou un perfectionnement pour vous dépasser au son de rythmes plus ou moins endiablés.

Vous serez agréablement surpris, pour certains, de découvrir ou d'apprendre à danser avec des chorégraphies ludiques : la Salsa, la Bachata / Bachatango, et le Chacha «dépoussiérés» sur différentes musiques entrainantes.

Une demi-journée est consacrée à la danse (3h), l'autre à la découverte de l'environnement au travers de belles randonnées sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne.

Option proposée du 14 au 20/07 et du 04 au 10/08

Réf. ETHC09 Danses Latines

TANGO ARGENTINO ■□□□□

Avec Paula Franciotti et Orlando Scarpelli, Maestros Argentins nés à Buenos Aires.

Ces derniers ont développé une technique d'enseignement raffinée qui a été appliquée dans les écoles les plus importantes de Buenos Aires.

Nos Maestros amèneront leur expérience et leur pédagogie pour transmettre leurs connaissances techniques et la passion pour le tango.
Ils ont enseigné cette danse unique dans le Monde .... le Tango Argentino en France, Italie, Allemagne, République tchèque, Hollande, Russie, Chili, Pérou, Brésil, Portugal, Maroc, Suisse, Grèce, etc.

Leur enseignement permet de danser aisément dans les milongas, en alternant un certain humour avec une rigueur de travail sur votre posture et vos axes. Vous comprendrez la précision de vos guidages afin de donner du confort à votre partenaire et lui permettre d'enrichir sa danse.
L'explication et l'introduction de la musicalité dans votre danse sera également abordé afin de parfaire la fluidité et l'harmonie de votre couple.

Durant le stage, vous pourrez apprendre ou perfectionner les techniques d'abrazo, déplacements, giros et **les figures classiques du Tango Argentino (boleas, sacadas, barridas, enrosques, traspié, planéos, molinettes, cuartas, etc.).**
Ne laissez pas passer cette opportunité unique !

Sur 6 demi-journées, vous bénéficierez de 10h de cours avec les Maestros + 5h de préparation aux cours. Le programme vous fera progresser de jour en jour et tous les soirs, vous aurez une pratique dirigée pour parfaire l'enseignement du jour.

Selon la formule choisie, l'autre demi-journée sera consacrée à la randonnée facile avec un Accompagnateur de Montagne qui vous fera connaître les richesses environnementales de Bessans en Vanoise.

Ce séjour est ouvert à tous, y compris aux personnes n'ayant pas de partenaire.

Deux niveaux proposés, à chaque fois : Débutant / Initiation et Moyen / Intermédiaire

Option proposée du 30/06 au 06/07 et du 28/07 au 03/08

DEUX FORMULES AU CHOIX :

Réf. ETHC07 Tango Argentino + Randonnées

Réf. ETHC08 Tango Argentino + Temps libre

DANSES D'ISRAËL ■□□□□

Avec Chantal GRIMONET, vous partagerez sa passion pour ces danses aux multiples facettes, alliant modernité et tradition, Orient et Occident, douceur et dynamisme.

Une demi-journée est consacrée à la danse, l'autre à la découverte de l'environnement montagnard sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne… et cela tout au long de la semaine.

Niveau intermédiaire : pour cet atelier, la maîtrise des pas de base "Yéménite" et "Debka" est conseillée.

Option proposée du 11 au 17/08

Réf. ETHC02 Danses d'Israël

DANSES DU MONDE ■□□□□

Cette option s'adresse aussi bien aux débutants qu'à ceux qui déjà, ont une pratique des danses traditionnelles.

Rien de mieux pour connaître des musiques différentes, entretenir sa forme physique ou encore travailler sa mémoire, que cette belle activité de groupe.

Quotidiennement en demi-journée, Chantal GRIMONET, vous entrainera dans une ambiance festive et conviviale pour un voyage à travers l'Europe Centrale, USA, Autriche, Grèce, Israël, Amérique du Sud…

L'autre mi-temps, randonnez dans les alpages et forêts avec un Accompagnateur de Montagne, à la découverte du Pays.

Option proposée du 11 au 17/08

Réf. ETHC01 Danses du Monde

DANSES IRLANDAISES ■□□□□

Nous vous proposons ici de découvrir les diverses régions d'Irlande (Cork, Kerry, Clare) à travers les pas et figures de base du Set Dancing et des danses de Ceilidh, sur des rythmes de Jigs, Reels et Polkas.

Ce stage s'adresse à tout le monde, débutant comme confirmé. Le programme est adaptable pour que chacun prenne plaisir à ces danses collectives qui sont un des piliers de la culture irlandaise.

Originaire de Belfast, Sean Leyden est animateur de danses irlandaises depuis 30 ans, en Irlande mais aussi dans les festivals internationaux en France et en Italie. Son accent et son énergie vous transporteront pour un sympathique voyage d'échanges et de musique.

Après la danse, quoi de mieux que de se mettre davantage au vert le temps d'une randonnée ? Le trèfle laissera un instant la place à une flore encore plus riche et charmeuse.

En alternance par demi-journées, nos accompagnateurs vous feront ainsi découvrir les richesses naturelles de la Haute-Maurienne Vanoise (faune, flore, patrimoine, vie d'hier et d'aujourd'hui, ...)

Option proposée du 07 au 13/07 et du 25 au 31/08

Réf. ETHC03 Danses Irlandaises

NOUVEAUTÉ

ROLLER ■□□□□

Dans un cadre montagnard exceptionnel, nous vous invitons à découvrir, apprendre, intégrer les positions, les finesses du ROLLER qui permettront de bien évoluer. Également, les pratiquants avancés pourront perfectionner leur art, peaufiner leur entrainement, leur savoir-faire.....

Ces techniques accessibles à tous, vous permettrons d'évoluer en toute sécurité.

Durant 3 heures environ chaque jour, sous l'égide de Fabrice LOMBARDO, moniteur breveté d'Etat, nous organiserons des séances adaptées à votre niveau. Vous apprendrez à votre rythme, grâce à un programme inédit, où plaisir et progression sont étroitement liés. Une approche personnalisée du travail quotidien, s'appuyant sur une pédagogie de qualité, vous offrira la possibilité de réels progrès.

Osez patiner, c'est l'occasion rêvée d'essayer. Pour d'autres, ce sera le plaisir de continuer, d'aller plus loin.

L'autre mi-temps, un Accompagnateur de Montagne vous emmènera à la découverte de l'environnement local.

Matériel de roller entièrement fourni.

Option proposée du 18 au 24/08

Réf. ETHS01 Roller

	PERIODES et TARIFS par STAGE selon FORMULE A ou B A du Dim. petit-déj. au Sam. petit-déj. B du Dim. petit-déj. au Vend. petit-déj.	séjour 2 2-juin au 8-juin		séjour 3 9-juin au 15-juin	
code	INTITULE DU STAGE	A	B	A	B
ERAB03	RANDO-BALADES				
ERAB02	VANOISE EN DOUCEUR	569	499	569	499
ERAB01	VANOISE MODERATO	569	499	569	499
ERAB05	VANOISE DECOUVERTE				
ERAK01	RANDONNEES ET ESPACES				
ENWA05	NORDIC WALKING EN VANOISE				
EDIB04	RANDO A VOTRE IDEE	513	452	513	452
ENWA06	NORDIC WALKING ET DETENTE				
EDIA07	DETENTE, VITALITE, LIBERTE	452	400	452	400
ETRE02	GRAND PARADIS EN ETOILE				
ETRZ05	LES CINQUE TERRE - Marche contemplative ●	819			
ETRZ05	LES CINQUE TERRE - Rando ●				
ETRJ01	LA RANDONNEE DES ALPES				
ETRF05	MONT-THABOR DES ALPES				
ETRE04	LE TOUR DES FIZ				
ETRE05	LES CHEMINS DU MONT-ROSE				
ETRE09	TOUR TARENTAISE-VALGRISENCHE				
ETRF07	TRAVERSEE DE LA VANOISE				
ETRE08	LA ROUTE DES GEANTS				
ETRE10	HAUT VAL SUSA / ISOARD / QUEYRAS				
ETRF06	QUEYRAS - VISO				
ETRE01	GRANDS COLS DU PARC NAT. VANOISE				
ETRG01	TOUR DE LA BESSANESE				
ETRG02	VANOISE 4000				
ETHA08	BOTANIQUE, HERBORISTERIE, AROMATHERAPIE				
ETHA04	TAI CHI				
ETHA01	ENERGIES DOUCES				
ETHA09	HARMONIE MUSCULAIRE				
ETHA03	YOGA				
ETHA02	SOPHROLOGIE RELAXATION				
ETHD09	CHANSONS FRANCAISES				
ETHD01	CHANT CHORAL				
ETHD07	CALLIGRAPHIE				
ETHD05	THEATRE				
ETHD10	CONTES				
ETHD06	AQUARELLE				
ETHD04	PHOTO DECOUVERTE				
ETHD02	POTERIE RAKU				
ETHD03	ART				
ETHC04	DANSES DE SOCIETE				
ETHC09	DANSES LATINES				
ETHC07	TANGO ARGENTINO ET RANDONNEES				
ETHC08	TANGO ARGENTINO ET TEMPS LIBRE				
ETHC02	DANSES D'ISRAEL				
ETHC01	DANSES DU MONDE				
ETHC03	DANSES IRLANDAISES				
ETHS01	ROLLER				

Les séjours du 02/06 au 06/07 et du 18/08 au 07/09 (sauf codes B4/A6/A7) sont promotionnés.
Aucune autre réduction n'est cumulable (Carte Privilège notamment)

● Réduction de la carte Privilège non applicable sur cette option

TARIFS EN TOUT COMPRIS (voir p.9), avec un hébergement en chambre de 3.
Supplément à prévoir pour chambre de 2, « single », carte passeport montagne (voir p. 9 et 56)

séjour 4		séjour 5		séjour 6		séjour 7		séjour 8	
16-juin au 22-juin		23-juin au 29-juin		30-juin au 6-juil.		7-juil. au 13-juil.		14-juil. au 20-juil.	
				COUP DE COEUR					
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
						626	552		
569	499	569	499	569	499	599	529	599	529
569	499	569	499	569	499	599	529	599	529
				616	546	646	576	646	576
								599	529
				569	499			599	529
513	452	513	452	513	452	513	452	513	452
				507	446			507	446
452	400	452	400	452	400	452	400	452	400

						759			
voir p.28 pour transport									
						699			
						859			
						862			
								789	
								849	
						889			

						604			
						636			
				606					
						636			
								645	
								641	
								641	
						668		668	
								637	
				613					
				528					
						637			

	PERIODES et TARIFS par STAGE selon FORMULE A ou B A du Dim. petit-déj. au Sam. petit-déj. B du Dim. petit-déj. au Vend. petit-déj.	séjour 9 21-juil. au 27-juil.		séjour 10 28-juil. au 3-août	
code	INTITULE DU STAGE	A	B	A	B
ERAB03	RANDO-BALADES	626	552		
ERAB02	VANOISE EN DOUCEUR	599	529	599	529
ERAB01	VANOISE MODERATO	599	529	599	529
ERAB05	VANOISE DECOUVERTE	646	576	646	576
ERAK01	RANDONNEES ET ESPACES			599	529
ENWA05	NORDIC WALKING EN VANOISE			599	529
EDIB04	RANDO A VOTRE IDEE	513	452	513	452
ENWA06	NORDIC WALKING ET DETENTE			507	446
EDIA07	DETENTE, VITALITE, LIBERTE	452	400	452	400
ETRE02	GRAND PARADIS EN ETOILE			759	
ETRZ05	LES CINQUE TERRE - Marche contemplative ●				
ETRZ05	LES CINQUE TERRE - Rando ●				
ETRJ01	LA RANDONNEE DES ALPES	699			
ETRF05	MONT-THABOR DES ALPES			859	
ETRE04	LE TOUR DES FIZ	849			
ETRE05	LES CHEMINS DU MONT-ROSE			862	
ETRE09	TOUR TARENTAISE-VALGRISENCHE	853			
ETRF07	TRAVERSEE DE LA VANOISE				
ETRE08	LA ROUTE DES GEANTS	851			
ETRE10	HAUT VAL SUSA / ISOARD / QUEYRAS				
ETRF06	QUEYRAS - VISO			889	
ETRE01	GRANDS COLS DU PARC NAT. VANOISE	813			
ETRG01	TOUR DE LA BESSANESE			819	
ETRG02	VANOISE 4000	1034			
ETHA08	BOTANIQUE, HERBORISTERIE, AROMATHERAPIE			615	
ETHA04	TAI CHI			604	
ETHA01	ENERGIES DOUCES				
ETHA09	HARMONIE MUSCULAIRE			636	
ETHA03	YOGA	636			
ETHA02	SOPHROLOGIE RELAXATION				
ETHD09	CHANSONS FRANCAISES			642	
ETHD01	CHANT CHORAL				
ETHD07	CALLIGRAPHIE	624			
ETHD05	THEATRE				
ETHD10	CONTES				
ETHD06	AQUARELLE	624			
ETHD04	PHOTO DECOUVERTE				
ETHD02	POTERIE RAKU				
ETHD03	ART	668			
ETHC04	DANSES DE SOCIETE	689			
ETHC09	DANSES LATINES				
ETHC07	TANGO ARGENTINO ET RANDONNEES			643	
ETHC08	TANGO ARGENTINO ET TEMPS LIBRE			558	
ETHC02	DANSES D'ISRAEL				
ETHC01	DANSES DU MONDE				
ETHC03	DANSES IRLANDAISES				
ETHS01	ROLLER				

Les séjours du 02/06 au 06/07 et du 18/08 au 07/09 (sauf codes B4/A6/A7) sont promotionnés.Aucune autre réduction n'est cumulable (Carte Privilège notamment)

● Réduction de la carte Privilège non applicable sur cette option

TARIFS EN TOUT COMPRIS (voir p.9), avec un hébergement en chambre de 3.
Supplément à prévoir pour chambre de 2, « single », carte passeport montagne (voir p. 9 et 56)

séjour 11		séjour 12		séjour 13		séjour 14		séjour 15	
4-août au 10-août		11-août au 17-août		18-août au 24-août		25-août au 31-août		1-sept. au 7-sept.	
				COUP DE COEUR					
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
599	529	599	529	569	499	569	499	569	499
599	529	599	529	569	499	569	499	569	499
646	576	646	576	616	546				
		599	529						
		599	529						
513	452	513	452	513	452	513	452	513	452
		507	446						
452	400	452	400	452	400	452	400	452	400
				729					
voir p.28 pour transport						819			
699									
		849							
853									
		789							
849				819					
813									
				789					
				585					
636									
						606			
		645							
						612			
1295									
641									
641									
				594					
		635							
				638					
				638					
				659					
637									
		615							
		615							
						607			
				635					

CONDITIONS GÉNÉRALES

ARRHES

Afin de réserver fermement le séjour, nous vous remercions de prévoir un versement de 180 € d'arrhes par personne et par semaine. La réservation ne sera définitive qu'avec la réception des arrhes. Dès ce moment, nous vous confirmerons votre inscription par écrit.
Après confirmation de notre part, les arrhes versées ne pourront pas être remboursées, sauf dans le cadre de l'assurance annulation.

CONDITIONS PARTICULIÈRES

Posséder la carte de l'Association Nationale des Centres et Foyers de Ski de Fond (délivrée au Centre). Ce titre est valable dans tous les centres et foyers de ski de fond de France.
Tarif : adulte : 18,00 € , jeune (-16 ans) : 9,50 €

ANNULATION ÉVENTUELLE

Aucun surcoût d'assurance annulation.
Sur simple présentation d'un certificat médical (ou d'une attestation pour dommages graves atteignant vos biens), les arrhes vous seront remboursées, déduction faite d'une retenue pour frais divers :
- 40 € si l'annulation intervient plus de 21 jours avant la date du séjour.
- 60 € si l'annulation se fait à 21 jours ou moins avant la date du séjour.
- 80 € si l'annulation se fait à 8 jours ou moins avant la date du séjour.

En cas d'annulation, un jour avant le début du séjour, ou si celui-ci est commencé, aucun remboursement ne sera effectué.

FOURNITURES ET MATÉRIEL À PRÉVOIR

Ce dont vous devez vous munir pour le séjour et pour pratiquer la randonnée : crème solaire, coupe-vent, pulls, short, linge personnel et **de toilette**, lunettes de soleil, couteau, chaussettes de randonnée, cape de pluie/poncho, pantalons souples, sac-drap (pour les treks), chaussures et sac à dos personnels (selon conseils page 19), petite pharmacie personnelle, gourde, chaussures type "Training" (pour vous délasser), bâtons téléscopiques.

INFORMATIONS SPÉCIALES

Assurance : nous rappelons à nos participants la nécessité de posséder, au minimum, une assurance « responsabilité civile ».
Dans le cas où vous souhaiteriez une couverture assurance de ce type, nous sommes en mesure, sur place, de vous proposer une assurance couvrant : responsabilité civile, frais de recherche, de secours, premier transport, frais de retour au domicile ou à l'établissement de soin le plus proche. Doit être validée à l'arrivée.

Tarif = 1 euro (du jour de la délivrance au 30 avril 2020).

Annulation du programme choisi, de notre fait : Cela peut se produire en raison d'un nombre trop faible de participants (6). Également, si les conditions de déroulement du programme peuvent mettre en cause l'intérêt du stage, la sécurité des personnes, ou pour tous cas de force majeure.
Dans ces situations, il vous sera proposé — sauf en cas de force majeure — (au moins 10 jours avant le départ du séjour), soit un remboursement intégral des arrhes, soit, dans la majorité des cas, une formule de remplacement qui n'excédera pas 10 % de coût supplémentaire.
En toutes hypothèses, aucune autre indemnité ne saurait être réclamée.

Responsabilité : Toute activité physique et sportive peut comporter quelques risques, même très minimes. Chacun doit en être conscient et les assumer en toute connaissance de cause. Il convient notamment d'être apte pour participer à l'option choisie et, le cas échéant, prendre un avis médical.
Chaque participant doit se plier aux règles de prudence et suivre les consignes données par l'Accompagnateur ou l'intervenant représentant l'organisation.
"La Bessannaise", son personnel ou ses différents prestataires ne sauraient être tenus pour responsables de l'imprudence d'un participant. Dans pareil cas, les membres de la famille directe ou tout ayant droit, ne sauraient s'en prévaloir.
Prestation non consommée : La Bessannaise proposant un tarif forfaitaire, aucun remboursement ne peut intervenir en cas de non-participation aux activités, d'arrivée tardive ou de départ anticipé.

Animaux : Nous ne pouvons pas les accepter dans l'établissement.

Venez nous rejoindre à Bessans...

Agrandissons ensemble le « Club des Randonneurs »...

Merci de faire circuler cette documentation autour de vous...

Réservation

Merci de remplir le coupon ci-dessous et de l'adresser à **La Bessannaise - 73480 Bessans**

Agrément tourisme ANCEF n° IM038100039. Garant BFCC 92001 Nanterre CEDEX

Réservation en ligne possible sur notre site internet www.labessannaise.com

Nom ..... Prénom ..... Tél. ..... E-mail .....

Adresse .....

.....

Séjour n° ..... **du** .....**au** .....

					TYPE D'HEBERGEMENT CHOISI						**ARRIVEE ANTICIPEE**	
						avec supplément (voir page 8)						
Noms et prénoms des participants	Date de naissance	Code du stage	Intitulé du stage	FORMULE CHOISIE* A ou B	ch. de 3	ch. de 2 «confort»	ch. de 2 «grand confort»	ch. single	ch. single «confort»	ch. single «grand confort»	nuit (28,50€/ pers.)	Repas (19€/ pers.)

Commentaires :

* Formule A (du dimanche au samedi petit-déjeuner) (selon option)
Formule B (du dimanche au vendredi petit-déjeuner) (selon option)

date : .....

après lecture des conditions générales (cf. p. 56) **signature :**

Tout l'hiver nordique avec "La Bessannaise"

Ski de fond...
Randonnée nordique...
Raquette...

Brochure hiver 2019/2020
sur simple demande
(disponible fin Août 2019)

BESSANS

- Altitude : 1750 m
- 6e commune de France par la superficie
- Versant sud du Parc National de la Vanoise
- Vallée de Haute-Maurienne (Savoie)
- Station-village hiver/été

ACCÈS

Par Train : gare internationale de Modane + ligne d'autocars jusqu'à Bessans/Bessannaise 35 km.
Par Route : A43 jusqu'à Modane puis D1006 (ex N6) jusqu'à Lanslebourg et D902 jusqu'à Bessans. La Bessannaise est à 1 km en amont du village.

DISTANCES (PAR ROUTE)

Paris	690 km	Nantes	850 km
Marseille	440 km	Rennes	890 km
Lyon	240 km	Dijon	440 km
Strasbourg	690 km	Grenoble	160 km
Lille	900 km	Chambéry	140 km
Bordeaux	800 km	Torino	100 km

COORDONNÉES GPS

de "La Bessannaise" : N 45°19'730'' / E 7°00'678''

COVOITURAGE

« Voyager ensemble c'est mieux et convivial »

La Bessannaise s'engage avec vous pour le Développement Durable.

Information et contact sur www.labessannaise.com
rubrique "PRATIQUE"

TEMPS DU TRAJET EN TRAIN

Paris-Modane s'effectue en 4 h par TGV,
Lyon-Modane en 2 h 30 par TER.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

La Bessannaise
MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

Centre de Ski de Fond et de Randonnées Pédestres
73480 BESSANS
Tél. +33 (0)4 79 05 95 15
www.labessannaise.com *- e-mail : info@labessannaise.com*
agrément tourisme : ANCEF n°IM038100039 - garant BFCC Nanterre CEDEX

OFFICE DE TOURISME DE BESSANS : +33 (0)4 79 05 96 52
GARE SNCF DE MODANE : 3635
TRANSPORT DE GROUPES : nous consulter
ALTIBUS AUTOCARS : horaires sur www.altibus.com
+33 (0)820 320 368 ou +33 (0)4 79 05 01 32

Vous aimez vous déplacer ?
Nous aimons vous transporter !

Nos prestations :

- Transferts en autocar
- Voyages organisés
- Excursions journées

Mais également :

Ligne régulière Modane – Bessans – Bonneval
Transferts privés Modane – Bessans
Excursions à Turin tous les mercredis (juillet et août)

Transdev Savoie
Place Sommeiller – 73500 Modane
Tel : 04 79 05 01 32 www.transdevsavoie.com

transdev SAVOIE

TOUT MARQUER POUR SE DÉMARQUER

mgldiffusion.fr

PAVOISEMENT - BANDEROLAGE - VÊTEMENTS PERSONNALISÉS - CHAPELLERIE - TROPHÉES
+33 (0)4 79 07 17 99 RÉCOMPENSES - GOODIES mgl@mgldiffusion.com

La Bessannaise
MONTAGNE & BIEN-ÊTRE

Centre de Ski de Fond et de Randonnées Pédestres
73480 BESSANS
Tél. +33 (0)4 79 05 95 15
www.labessannaise.com - e-mail : info@labessannaise.com

Rejoignez-nous sur Facebook

Conception / Impression EXTRA BLEU CIEL 04 79 61 10 20 crédits photos : C. Brunet, La Bessannaise, JP Boniface, D. Gougeon, G. Lansard, JB Masson, P. Perin, JP Kettler, J.H. Vasina, Fotolia.com, © blas, © juliet514, © Yann Poirier, © outofocus67, © jearlwebb, © Jenifoto, © Elnur