

PRESENTATION

Pour cet été, nous vous proposons un stage :

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Pour l'intérêt du stage, nous conseillons à chaque participant, de maîtriser les pas de base "YEMENITE" et "DEBKA" ...

DEROULEMENT

Dimanche Matin : Accueil, installation

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

Après-midi : randonnée facile de premier contact et acclimatation ou atelier danse, selon programmation.

Ensuite, chaque matin dès le lundi, atelier « danses » en salle durant 3 heures environ, et pour un total de 18 heures*.

Tous les après-midis sont réservés à la marche pour la découverte de la montagne, de son riche environnement et de ses belles hautes vallées...

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

* **N.B.** une inversion peut être faite entre matin et après-midi pour la pratique de la danse et de la randonnée. Tout comme nous pouvons être amenés à commencer les cours de danses dès le dimanche après-midi.

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.

ENCADREMENT

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

Répertoire indicatif : Hora - Debka - Danses Hassidiques et Yéménites...

Nous possédons deux belles salles de danse, dont un est parqueté.

Après la danse, les sorties en montagne constituent une alternance très intéressante, dans le cadre exceptionnel de la Vanoise. Vous serez guidé à cette occasion par nos Accompagnateurs de Montagne.

MATERIEL ET DIVERS

- Ballerines ou chaussons de danses ou à défaut chaussures souples à semelles blanches.
- Si possible, glisser dans vos bagages une jupe ou un pantalon blanc et un « haut » de couleur vive unie...ceci peut servir.

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.

Les possibilités sont multiples et chaque randonnée d'une 1/2 journée correspond à 250/400 mètres de dénivelée.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "**DANSES D'ISRAEL**", 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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 dénivellée 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.