

*Réveillez le sens artistique qui sommeille en vous, exprimez-vous lorsque déjà vous vibrez à cette sensibilité....*

## DEROULEMENT

**Dimanche**      Matin : Accueil, installation

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

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

Après-midi : travail en salle pour la mise en place et la progression des cours.

- Différents essais, avec le matériel de base
- Dessin d'observation

**Ensuite, en demi-journée**, tantôt le matin, tantôt l'après-midi, pour les différences de lumière, partez avec vos crayons et pinceaux en compagnie d'un de nos professeurs, pour saisir :

- un rayon...
- une attitude...
- un bouquet...
- une architecture...
- un paysage...
- un coup d'œil

L'autre mi-temps sera consacrée à la fabuleuse découverte environnementale, guidée par un de nos Accompagnateurs de Montagne.

**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.

### **Notre intervenante :**

Dominique CAZIN animera l'atelier « Aquarelle et Dessin ».

Artiste Peintre, elle possède en plus une longue expérience d'enseignement, et saura parfaitement, vous faire progresser.

## MATERIEL NECESSAIRE

### **AQUARELLE**

#### **Matériel indispensable :**

- 1 boîte d'aquarelle (12 godets environ)

- 1 palette creuse (porcelaine ou plastique)
- 2 gros pinceaux à aquarelle (petit gris pur) (N° 3 ou 4 et un moyen N° 0)
- 1 pinceau fin (martre)
- 1 gobelet – des chiffons – 1 gourde
- 1gomme blanche ou gomme mie de pain
- 2 pinces à dessin
- 1crayon 2 B et 1 crayon HB
- 1 petite bouteille d'encre de chine

**Papier :**

- 1 bloc d'aquarelle, encollé autour, format A3 (300 grammes)
- 2 blocs d'aquarelle format A4 (300 grammes)
- 1 bloc à dessin (petit format)

**IMPORTANT : on ne peut trouver aucun matériel sur place, aussi merci de vous munir du nécessaire.**

Nous vous signalons à titre indicatif que l'achat du "matériel conseillé" peut s'effectuer dans n'importe quel magasin un peu spécialisé.

## 👉 RANDONNEE

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 séances de dessin et aquarelle durent 3 heures environ.

\* En cas de pluie, le professeur a prévu un travail en salle d'après des documents flore/faune, mais aussi un travail à l'intérieur d'une des nombreuses chapelles locales, dont certaines sont décorées en style Baroque.

\* Pour les sorties en montagne, les possibilités en Vanoise et pré-Parc sont multiples et sélectionnées. Chaque demi-journée correspond à 200/400 mètres de dénivelée.

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

Bon Voyage et à Bientôt

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

## COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

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



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



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



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



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



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

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