

PRESENTATION

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.

Vous conjuguez 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 et de fabrication des couleurs seront également abordées.

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 : 14h 30 -17h 30 : prise de contact, présentation du déroulement du stage, 1ère séance de découverte de la calligraphie.

Du lundi au vendredi (durant 3 heures, en matinée ou en après-midi) :

Lundi - Mardi – Mercredi et Vendredi : suite des cours

Jedi : Visite de la Chapelle St Antoine de Bessans. Les fresques peintes sur les murs sont un magnifique exemple de l'histoire des couleurs et des pigments tels qu'ils étaient utilisés à la fin de l'époque médiévale. La visite sera un excellent complément des informations données à ce sujet pendant les cours.

Egalement, une conférence se fera lors d'une soirée.

Elle abordera l'histoire de l'écriture à travers les diverses civilisations. Les couleurs et encres utilisées, les supports et techniques mises en œuvre, leur évolution jusqu'à l'époque moderne.

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.

MATERIEL NECESSAIRE

👉 CALLIGRAPHIE

- Feuilles de papier dessin, en bloc ou libre. (le papier à photocopier est à éviter car trop fin)
- la trousse de base : crayon de papier, gomme, taille-crayon, règle graduée de 30 cm
- porte-plume
- (Les plumes calligraphiques ne sont pas obligatoires mais ceux qui en possèdent déjà peuvent les apporter).
- buvard
- crayons de couleur
- gouaches rouge, bleue, blanche
- petits pinceaux
- encres de couleur - Couleur au choix - Deux ou trois teintes suffiront
- bouchons de bouteilles plastiques
- scotch
- godet à eau
- petits flacons verre avec bouchon
- essuie-tout ou mouchoirs en papier – petits chiffons

👉 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

* 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 "**CALLIGRAPHIE**", 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.