



du 06 au 12 février 2016

dans le VERCORS

## **RANDONNÉES RAQUETTES et PRÉPARATION CORPORELLE** (méthode Feldenkrais)

Avec **Larue Vincent** *accompagnateur en montagne* et **Augis Annick**, *praticienne Feldenkrais*

### Le programme

**Arrivée** : le samedi 06 février à 18h.

**Départ**: le vendredi 12 février à 15h.

Du **dimanche au vendredi** les journées s'organiseront entre les cours de Prise de Conscience par le Mouvement (méthode Feldenkrais et Bones for Life) et les randonnées raquettes, en fonction du niveau de marche de chacun et de la météo.

Les ateliers de **préparation corporelle** dureront de 2 à 3 heures chaque jour.

Les **randonnées raquettes** proposées seront adaptées et progressives (distances et dénivelés) tout au long de la semaine. Les apprentissages porteront sur la gestion du **souffle** (marche afghane), la **pose du pied**, l'**équilibre**, l'utilisation des **bâtons**.

### L'hébergement

[www.montanara.fr](http://www.montanara.fr)

Vous serez accueilli en **pension complète** au gîte « La Montanara » à **Villard de Lans**, en chambre de 2 à 3 personnes.

### Accès

En voiture : à partir de Grenoble prendre la direction de Villard de Lans, massif du Vercors.

En train : jusqu'à Grenoble, puis bus à la gare routière (bus à 17h le samedi au départ de Grenoble et à 15h10 le vendredi au départ de Villard de Lans).

### Le coût du stage

**Stage** : 300 €. (chèques ANCV acceptés)

Hébergement en **pension complète** : 300 €

### Contact-inscriptions

Annick Augis, praticienne diplômée de la méthode Feldenkrais

[prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

06 78 35 63 14

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)

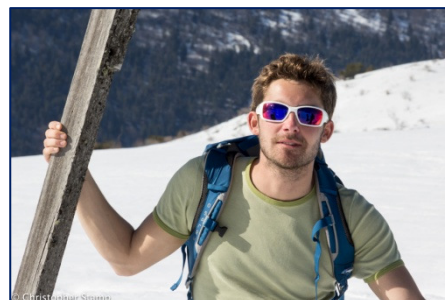
## RANDONNÉES RAQUETTES – FELDENKRAIS – MARCHE AFGHANE

*Ce stage est une invitation à la promenade avec soi-même, les autres, et les paysages qui nous entourent.*

Randonner avec des raquettes : **marcher dans la neige**.

*Le Vercors offre des itinéraires sans difficultés et très variés. Nous tenterons de traverser cette diversité d'espaces sans se presser, en adaptant le rythme de nos pieds au temps qu'il faut pour les déguster.*

*Les randonnées se feront avec ou sans raquettes en fonction de l'enneigement. Progresser avec des raquettes ne relève pas de la performance physique : c'est bien plutôt leur absence qui est problématique. Si aucun savoir-faire n'est requis pour les utiliser, nous apprendrons tout de même à en profiter (glissades, pose du pied...) et à pouvoir y retourner sans être accompagné (choix de l'itinéraire, lecture de la neige, de la cartes, des conditions météo...). Notre objectif étant, pour ceux qui le souhaitent, de vous amener vers l'autonomie et la connaissance de l'environnement.*



La méthode Feldenkrais : **prise de conscience par le mouvement**.

Cette pratique est un processus d'apprentissage élaboré par le docteur en sciences physiques et enseignant du judo, Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Cette méthode douce explore le mouvement de façon inhabituelle. Elle permet de découvrir de nouvelles possibilités et de trouver l'aisance dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques.



Adapté à tous quels que soient l'âge et la condition physique, chacun peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles qui assurent l'équilibre
- développer la mobilité articulaire
- sentir l'adaptabilité des pieds
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- jouer avec sa démarche
- retrouver la liberté de la cage thoracique et des épaules
- renforcer l'ossature

Grâce à la prise de conscience par le mouvement les efforts et les tensions diminuent et l'organisme retrouve son harmonie.

Régénération par la marche afghane : **la respiration synchronisée avec les pas.**

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au dessus du commun. (D'après le livre d'Edouard G. Stiegler)



Le comptage des pas procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions.

Les séances doivent être pratiquées progressivement, en souplesse, sans forcer, en inspirant et expirant à fond par le nez.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise et développe :

- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- Une stimulation du métabolisme de base.
- La réduction et l'élimination des graisses.

Bref, une véritable régénération.



(le gîte de la Montanara à Villard de Lans)

(à lire et conserver)

## INFORMATIONS SÉJOUR RAQUETTES VERCORS

### Arrivées-Départs

Votre arrivée est prévue au gîte « La Montanara » le samedi 06 février à 18h (bus au départ de Grenoble à 17h, ligne 5100) [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

Le départ se fera le vendredi 12 février à 15h (bus au départ de Villard de Lans à 15h10).

*Possibilité de prise en charge à l'arrivée et au départ du bus à Villard de Lans.*

### Déplacements sur place

Ils se feront avec les voitures personnelles avec partage des frais d'essence.

### Apporter

Serviettes de toilettes. Draps fournis.

### Activités corporelles

Nous les pratiquerons dans le grand salon du gîte sur des chaises, ou allongés sur des carrés de moquette ; Pour votre confort, je vous invite à apporter un tapis de sol ou tissu chaud à placer sur la moquettes. Pensez à une tenue chaude et confortable.

### Raquettes

Nous pouvons vous louer des raquettes et bâtons au prix de 15 €/semaine et des bâtons au prix de 5€/semaine.

### Convivialité

Si vous êtes conteurs, musiciens, chanteurs, lecteurs ; si vous souhaitez nous faire découvrir un jeu de société, vos spécialités locales, n'hésitez pas à nous faire partager vos talents.

### Rappel des contacts :

Annick Augis : 06 78 35 63 14 [annickaugs@hotmail.com](mailto:annickaugs@hotmail.com)

Vincent Larue : 06 51 77 97 93 [larue.vincent.pro@gmail.com](mailto:larue.vincent.pro@gmail.com)

Gîte: Denis Schwob 06 01 99 89 95 [gitemontanara@gmail.com](mailto:gitemontanara@gmail.com)

### **Règlement relatif à l'inscription aux stages**

Pour respecter nos engagements auprès des professionnels intervenant dans nos stages, et pour la clarté de nos contrats nous nous vous informons que :

L'inscription n'est effective qu'après versement des arrhes **au plus tard un mois avant** la date du stage ;

Le solde dû est à verser **au plus tard une semaine avant** la date du stage. À défaut l'inscription est nulle et les arrhes sont perdues.

Sauf cas de force majeure, entendue au sens courant, tout désistement intervenant **au plus tard trois jours avant** le début du stage entraîne le non-remboursement des sommes versées ;

À l'exclusion des arrhes, ces sommes pourront **sur demande** être considérées comme un avoir pour un stage ultérieur pendant un an à compter de la date de désistement ;

Tout aménagement est recevable et envisageable dans une discussion de bonne foi.

### Observations :

*La tenue du stage est subordonnée à un nombre minimum d'inscriptions. En cas d'inscriptions insuffisantes il est susceptible d'être annulé ou reporté. Dans ce cas l'ensemble des sommes versées (y compris les arrhes) seront restituées. Le Prospero Théâtre s'engage à informer les personnes inscrites **au plus tard 10 jours avant la date du stage.***

*Les inscriptions sont recevables jusqu'à la veille du stage, sous réserve de places disponibles et versement de l'ensemble des sommes dues.*

Merci de votre compréhension.

Association Prospero Théâtre  
Le président, Jean-François Franchet,

**BULLETIN D'INSCRIPTION et QUESTIONNAIRE RAQUETTES en VERCORS**

(à renvoyer à Association Prospero Théâtre 91 rue de Tripoli, 72000 Le Mans)

Nom : ..... Prénom .....

Adresse : .....

Tel : ..... Mail : .....

Je m'inscris au stage animé par Annick Augis et Vincent Larue « Randonnées raquettes et méthode Feldenkrais en Vercors » du 06 au 12 février 2016.

- Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de l'Association « Prospero Théâtre ».
- *Les arrhes resteront à l'association en cas de désistement de ma part après le 06 janvier 2016.*
- Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre du gîte « la montanara » pour l'hébergement.

Date

Signature

- .....
- Je viens en train (OUI) (NON)
  - Je viens en voiture : (OUI) (NON)
  - J'ai des raquettes (OUI) (NON)                      Des bâtons (OUI) (NON)
  - Je souhaite louer            des raquettes (OUI) (NON)                      des bâtons (OUI) (NON)
  - j'ai déjà fait une randonnée en raquettes (OUI) (NON)
  - Régime alimentaire particulier (pour raisons médicales) :

.....

- Autres renseignements utiles :

.....