



du 09 au 15 février 2019

dans le VERCORS

RANDONNÉES RAQUETTES et PRÉPARATION CORPORELLE

Vincent Larue, *accompagnateur en montagne* et Annick Augis, *praticienne Feldenkrais et Bones for Life*

Le programme

Arrivée : le samedi 09 février à 18h.

Départ: le vendredi 15 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 1 à 2 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

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.

Le coût du stage

Stage : 300 €. (chèques ANCV acceptés)

Hébergement en **pension complète** : 320 €

Contacts

Annick Augis 06 78 35 63 14

prospero.theatre@gmail.com

www.voix-en-mouvement.com

Vincent Larue 06 51 77 97 93

larue.vincent.pro@gmail.com

www.marche-et-mouvement.com

RANDONNÉES RAQUETTES – FELDENKRAIS et BONES for LIFE – MARCHÉ 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 carte, des conditions météo...). Notre objectif étant, pour ceux qui le souhaitent, de vous amener vers l'autonomie et la connaissance de l'environnement.



Les méthodes Feldenkrais et Bones for Life : **prise de conscience par le mouvement.**

Ces pratiques sont des processus d'apprentissage et d'auto-rééducation.

Ces méthodes douces explorent le mouvement de façon inhabituelle. Elles permettent de retrouver de la fluidité et de l'efficacité dans les activités quotidiennes, sportives ou artistiques. Elles renforcent le système osseux et stimulent la dynamique de la posture.



Adaptées 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
- adapter sa respiration

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.**

« Marche afghane » est le nom donné par *Edouard G. Stiegler* qui eut l'occasion d'observer la respiration des nomades caravaniers en Afghanistan. S'appuyant sur des pratiques ancestrales il développe et propose une méthode de régénération par le souffle basée sur différents rythmes respiratoires. Les apprentissages, simples, progressifs et adaptés aux différents reliefs, peuvent se faire en toutes régions mais aussi dans la vie quotidienne.



Le comptage des pas procure un repos de l'esprit,
il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions.
Les exercices de respiration doivent être pratiqués graduellement,
en inspirant et expirant uniquement 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)

BULLETIN D'INSCRIPTION 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 préparation corporelle en Vercors » du 09 au 15 février 2019.

- 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 09 janvier 2019.*
- Je verse un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de « La Montanara » pour l'hébergement.

Date

Signature

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.

Le président de l'Association Prospero Théâtre, Jean-François Franchet