

CHANT CHORAL

ÉTÉ 2026

Ce stage offre la possibilité peu courante de faire connaissance avec un répertoire différent de celui pratiqué habituellement en chorale. Toujours dirigé de manière dynamique et précise par le chef de chœur, vous trouverez ici ouverture et progrès.

Le stage "chant-choral" est ouvert largement à celles et ceux qui pratiquent déjà le chant-choral. Également, toute personne désireuse de chanter, peut ici débiter valablement. L'apprentissage des chants se fait à la fois par la lecture de la partition et par l'audition, ce qui atténue les obstacles pour les débutants.

Cependant, la durée limitée du stage ne permet pas de remédier à d'importantes difficultés vocales. Le séjour s'achèvera par un concert en l'église de Bessans, mettant en valeur le travail accompli.

Deux formules sont proposées :

- Chant choral en demi-journée, avec temps libre l'autre demi-journée
- Chant choral en demi-journée et randonnée l'autre demi-journée

Le séjour comprend uniquement le chant choral.

Pour bénéficier de la formule combinant chant choral et randonnée, il est nécessaire de sélectionner l'option supplémentaire « randonnée » après le choix de l'hébergement.

Niveau : Tous niveaux

Durée : 14 jours / 13 nuits

Itinérance : En étoile

**Activités : 11 demi-journées activité
Optionnel - 12 demi-journées randonnée
1 journée de randonnée**

Nuits en refuge : /

Portage : Sans portage

Début du stage : dimanche après-midi

Merci de nous indiquer votre niveau de randonnée lors de la réservation, si vous choisissez l'option randonnée.



AU FIL DU SÉJOUR...

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à la Bessannaise.
13h45	Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
Après-midi	Randonnée d'acclimatation.

Lundi

Sortie randonnée à la journée avec pique-nique.

Pour les personnes inscrites uniquement au stage de chant choral (sans randonnée), les activités chant débutent le mardi. Vous avez la possibilité d'arriver dès le dimanche afin de profiter du dimanche après-midi et du lundi en temps libre. Une arrivée le lundi est également possible, sur demande auprès de l'accueil.

Mardi

Matin : Randonnée
Après-midi : Début de l'activité de Chant Choral.

Jours suivants

En matinée ou en après-midi, pendant environ trois heures, vous vous consacrerez au travail du chant choral avec une cheffe de coeur, une professeure de technique vocale et d'une pianiste. En complément du travail collectif, des séances de technique vocale vous seront proposées individuellement ou en petits groupes. Ces temps dédiés permettront un travail approfondi de votre voix, sous forme d'atelier distinct du chœur.

L'autre demi-journée sera consacrée, selon la formule choisie, soit à du temps libre, soit à des randonnées encadrées par un Accompagnateur en Montagne, qui vous fera découvrir l'environnement montagnard estival.

Jeudi (2^{ème} semaine) :

Concert donné en l'église de Bessans, ouvert à tous.

Samedi

Matinée Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

La Haute Maurienne regorge de randonnées toutes plus belles les unes que les autres. Certains itinéraires et activités peuvent également être modifiés au cours du séjour en fonction des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau des participants, sécurité du groupe, etc...).

COTATION ET NIVEAUX



Marcheur débutant

Randonnée de 4h-5h par jour en moyenne.

Parcours avec de faibles dénivelés de 50 à 350 m sur chemins et sentiers très faciles.

En assez bonne condition physique.



Marcheur occasionnel

Randonnée de 5h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de 400 à 700 m en moyenne, sur chemins et sentiers faciles.

Condition physique correcte.



Marcheur régulier

Randonnée de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de 750 à 900 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers.

Expérience de la randonnée requise.

En bonne condition physique.



Marcheur expérimenté

Randonnée de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers parfois non banalisés.

En très bonne condition physique.



Marcheur aguerri

Randonnée de + de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne, sur sentiers techniques et parfois en terrain accidenté (éboulis...).

En excellente condition physique.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée et une carte européenne d'assurance maladie (par précaution en cas d'accident même bénin – principalement pour les treks qui sortent de la France).

Vêtements :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Matériel :

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures semelle de type vibram et avec maintien de la cheville
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos. (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

Pour le thème :

- Tenue habillée pour le concert à l'église de Bessans.

PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments et traitements habituels
- Antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (pansements anti-ampoule)

Au besoin, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en **pension complète** sur la base d'un chambre double confort, du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner
- Le **linge de lit et de toilette** dans les chambres
- L'**encadrement des activités** sur 5 jours + la demi-journée du dimanche par nos accompagnateurs en montagne
- Les **animations** du lundi au vendredi en juillet et août
- Les **transferts** sur place pour les randonnées
- 1 **ticket offert** pour une **boisson chaude** par jour au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF (obligatoire pour les séjours encadrés) incluant l'**adhésion** et le **passport montagne** (assurance) : 25 € pour les adultes, 13 € pour les jeunes de - 16 ans, 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- La **taxe de séjour** : 0.85€ par personne (+ de 18 ans) et par nuit
- Le **nécessaire de toilette** (gel douche, savon...) et la **serviette** pour l'accès à la balnéo
- Les **boîtes pique-nique, couverts et gourdes**
- Les **consommations au bar et extras** (achats boutique, activités supplémentaires non prévues au programme...)
- Les **frais de voyage** aller-retour vers et depuis La Bessanaise
- L'**assurance annulation** (4% du montant de votre réservation) à souscrire au moment de la réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Eco**, **Confort** ou **Grand Confort** de 2 ou 3 personnes à partager ou individuelles.

Les chambres sont disponibles **à partir de 17h** le jour de votre arrivée et doivent être libérées **au plus tard à 10h** le jour de votre départ.

La **Bessanaise** met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque
- Un espace télévision
- Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

En train :

TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 67 € la demi-pension.

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  