

STAGE DE CHANT ET RANDO

- POLYPHONIES ET GRAND BOL D'AIR -

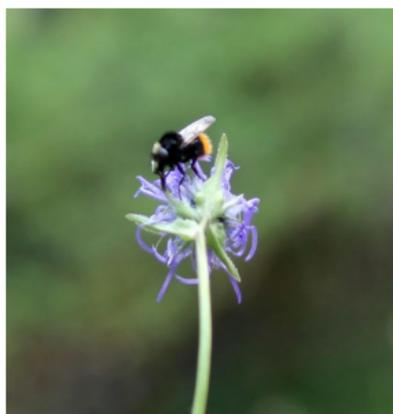
Du 5 au 12 juillet 2015
au Casset (Parc National des Ecrins)



Stage servi dans son écrin de nature haut-alpine

Un stage d'exploration vocale
et de polyphonies oxygénantes
avec le nez dans les montagnes
et la tête dans les nuages

Sillonner les chemins des Ecrins, explorer sa voix chantée, flâner sur les sentiers de la polyphonie : tel est le programme de nos journées au Casset...



En bordure du parc des Ecrins, entre Hautes-Alpes et Isère, le chalet qui nous ouvre ses portes est un point de départ de choix pour des balades et randonnées à la découverte de la faune, de la flore, de lacs et points de vue insoupçonnés sur les montagnes environnantes.

Quant aux chemins de la voix chantée, ils sont ici jalonnés de moments d'exploration vocale et de technique, de temps de découverte de notre lutherie corporelle, et de polyphonies tirées d'un répertoire aux vastes horizons : une balade sonore quotidienne, à aborder avec comme bagages... votre curiosité et votre appétit de chanter.

LE CHANT

Chaque jour, un temps de relaxation et de « **mise en énergie** » du corps, et un temps de **mise en (libre) voix**, pour mieux placer le souffle, le son, sentir les résonances, et aiguïser la conscience des rouages de notre instrument de chanteur : le corps entier.

Les temps de polyphonie, autour d'un répertoire puisé dans différentes époques et parties du monde, sont l'occasion de travailler sur **l'écoute, le son, l'expression, la perception de l'harmonie...**

Pour apprivoiser d'autres expériences, nous pourrons faire quelques escapades du côté de **l'improvisation** et du **chant en petits groupes**. Le tout présenté lors de la traditionnelle et conviviale **aubade** de fin de semaine...

LA MARCHÉ

Le matin ou l'après-midi, nous partons en balade dans les pas de notre accompagnateur. Les paysages des Ecrins nous réservent de beaux itinéraires en pleine



nature, mais aussi de belles pauses avec vue panoramique, et, pourquoi pas, de belles siestes dans l'herbe haute !

Diférents groupes

pourront être formés selon les aspirations du jour. Les propositions de sorties sont adaptées selon la météo. Ceux qui préfèrent se balader de leur côté peuvent prendre conseil auprès de l'accompagnateur.

Hors de la présence de l'accompagnateur, chacun reste responsable de lui-même et de sa sécurité.

...ET LE RESTE

Une journée de pause est prévue en cours de semaine pour une découverte différente de la région : randonnée à la journée, visite des environs, délassément dans les sources chaudes des Grands Bains de Monêtier (à 2 km)...

Aux heures libres de la journée, vous pourriez aussi proposer à vos comparses : un café ou apéro à la terrasse de chez Finette, une soirée jeux... Initiatives bienvenues !



LA VIE AU CHALET

Au Casset, on partage le chant, les balades, et aussi les quelques tâches liées à la vie de groupe : cuisine, vaisselle, petit ménage...

Hébergement en chambres et petits dortoirs (4 à 6 personnes).

LES INTERVENANTS

Issue d'une double formation en chant lyrique et contrebasse, **Marie Fressynet** aime butiner sa ration musicale dans toutes sortes de champs et horizons musicaux... Sa pédagogie du chant s'appuie sur son expérience d'instrumentiste pour développer un travail de lâcher-prise, de conscience du corps entier comme instrument résonnant... qui profite au son autant qu'au plaisir de chanter.

Accompagnateur en montagne et passionné par les plantes et leurs usages, **Fabrice Vaccari** guidera nos pas et nous racontera au fil du chemin des histoires de fleurs, de petites bêtes, de grandes montagnes...

EN PRATIQUE

Public : de **15 à 21 personnes**. Pas d'autres prérequis que d'aimer chanter et se balader !

Le lieu : le chalet se situe au **Casset**, hameau de Monêtier-les-Bains (Briançonnais). Il est dans le Parc des Ecrins, à 1500m d'altitude.

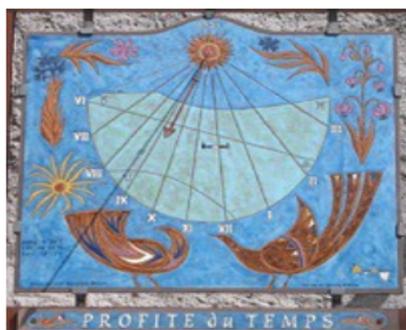
Durée : 7 jours, du **dimanche 5 juillet** début d'après-midi **au dimanche 12 juillet** dans la matinée.

Tarif : il comprend stage, hébergement et nourriture, et est dégressif en fonction du nombre d'inscrits : **350 €** à partir de 15 personnes, **310€** à partir de 18 : **amenez vos amis !!** Et inscrivez-vous au plus tôt car jusqu'ici, le stage a toujours été complet !

Inscription : souhaitée avant le **1er juin**. Après cette date, nous contacter avant votre inscription pour vérifier qu'il reste de la place.

Accès : 1h45 de route depuis Grenoble ou Gap (covoiturage possible). Train de nuit entre Paris et Briançon. TGV entre Paris et Grenoble, Paris et Oulx. Bus depuis Grenoble, Oulx et Briançon.

Equipement : pour le chant, des vêtements souples, chauds et confortables, un tapis de sol, des partitions que vous auriez envie de partager... Pour les balades, un équipement adapté aux randonnées en altitude, des protections solaires...



Contact et renseignements :
les promeneursdesons @orange.fr

Bulletin d'inscription - Chant et rando au Casset
Dimanche 5 juillet au dimanche 12 juillet 2015

Nom Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Téléphone

Courriel

Age

Voix

Je viendrai avec mon véhicule : oui / non

Quelques informations sur votre passé vocal / corporel

Bulletin à retourner à : Les Promeneurs de sons, 17 rue du château, 07210 Chomérac
avant le **1er juin**, accompagné d'un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre des Promeneurs de sons.