

RANDO YOGA

Perfectionnement 35/65 ans

Stage axé sur la pratique du yoga (niveau confirmé) sous forme de séances spécifiques animées par des moniteurs diplômés à divers moments de la journée.

Même programme de randonnées que le stage « Rando à mi-temps » avec une nuit en refuge.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	**
Durée des randonnées	3 ½ journées (3h marche effective) + 1 journée de 6 heures
Nuit(s) en refuge	1
Portage	Sac du jour (3-7 kg)
	Sac de rando avec nuitée (6-10 kg)

PROGRAMME

Votre arrivée : Dimanche - Nous vous accueillons le dimanche à partir de 9 heures.

Si vous avez choisi l'option arrivée la veille vous vous présentez le samedi sur le village sportif entre 17h et 20h.

Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agora espace, terrain de pétanque.

En fin de matinée, vous retrouvez votre monitrice de yoga, Amélie Michaud. Discussion, rencontre et présentation de votre programme de la semaine : focus sur le yoga au service de la randonnée (étirements, renforcements, respiration rythmée).

Début d'après-midi, une promenade « découverte de la station » est proposée. A cette occasion, vous pourrez tester le matériel prêté (chaussures, sac, bâtons ...).

Le soir une relaxation avant coucher est organisée par la monitrice de yoga.

Lundi – matin : Pratique de yoga avant le déjeuner, dehors si la météo le permet : équilibres (squat sur une jambe, demi-lune,...). Début avec une randonnée d'une demi-journée en compagnie de votre accompagnateur montagne et de votre monitrice yoga puis une après-midi yoga en plein air si la météo le permet : étirements des jambes, des pieds, du dos, avec et sans sangle. –. Nuit au centre.

Mardi – Séance centrée sur le renforcement du dos et des bras avant le déjeuner, dehors si la météo le permet. Matinée yoga en salle pour une séance plus intériorisante autour du centre du nombril, nabhi, avec des postures asymétriques (triangle, parshva konasana) et des postures d'ancrage. Une randonnée d'une demi-journée avec votre accompagnateur et votre monitrice yoga. Soirée : yoga nidra. Nuit au centre.

Mercredi – Apprentissage d'un enchainement de vinyasa flow, dehors si la météo le permet. Journée complète d'activités de yoga dans toute sa diversité (salutations à la lune, bandhas - contractions de la gorge, du ventre, du périnée dans les postures, pranayamas, philosophie) et pratique de la marche afghane. En fin de journée, petite réunion avec votre accompagnateur montagne pour préparer votre rando du lendemain et votre nuit en refuge. Nuit au centre.

Jeudi – Yoga avant le déjeuner, dehors si la météo le permet : séance centrée sur l'ouverture des hanches. Randonnée vers le refuge. Yoga en plein air et méditation durant les pauses. Repas du soir et nuit en refuge.

Vendredi – Yoga avant le déjeuner si la météo le permet. Randonnée de retour pour être au centre vers midi. – après-midi repos et yin yoga en salle. Nuit au centre. Soirée festive.

Samedi – Matinée décontractée : activités libres, sport, piscine, balade,...
Remise en ordre des chambres. Fin de stage à 14h.

Le déroulement de ce programme **est donné à titre indicatif**. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

A PROPOS DU SEJOUR

Niveau : Approfondissement de la randonnée en montagne. Sentiers bien tracés, cols d'accès facile, itinéraires en crête. Descentes et montées avec dénivelé. Ce stage s'adresse aux personnes qui pratiquent au moins une fois par semaine le yoga et sont en pleine forme physique et mentale, sans pathologie empêchant les flexions, extensions, renforcements et la randonnée (descentes et montées raides). Certificat médical obligatoire pour la pratique de la randonnée et du yoga

Encadrement : Chaque randonnée pédestre est conduite par un(e) accompagnateur(trice) diplômé(e) d'état. Les activités de yoga sont encadrées par une professeure spécialisée et diplômée, qui vous accompagnera également durant vos randonnées. Amélie Michaud a été formée durant 7 ans en viniyoga et s'intéresse à d'autres styles : yoga de l'énergie, yin yoga, vinyasa... Pour elle, se perfectionner en yoga, c'est améliorer sa présence, notamment au corps, renforcer son dos et ses jambes, et allonger sa respiration en pratiquant des rétentions poumons vides et pleins (une fois les poumons habitués à l'altitude). Elle a concocté un programme pour préparer le corps à la randonnée, et récupérer après les marches.

Hébergement : Centre Adeps et refuge.

Pour la nuit en refuge, prévoyez un sac à viande (également appelé drap de sac de couchage)

Ex : <https://www.decathlon.be/fr/tous-les-sports/camping/sacs-a-viande-draps-de-sac>

Restauration : Tous les repas sont prévus du petit déjeuner de dimanche au déjeuner de samedi.
Repas sous forme de libre-service. Merci de débarrasser et nettoyer votre table.

Votre programme peut prévoir des repas froids. Prendre gourde (1,5l). Pour éviter le jetable, pensez à prendre bol plastique qui ferme (type Tupperware), couverts plastiques, petit sacs avec zip, grand sac réutilisable...

Boissons non comprises.

Pour les activités à la journée, des vivres de course sont prévues. Cependant, si vous êtes un gros consommateur de barres de céréales, chocolatées ou énergétiques, prévoyez-en !

Important : Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrions pas vous rembourser votre stage.
Ne vous surestimez pas.

MATERIEL

Équipement prêté. Chaussures de randonnée*, sac à dos, bâtons.

*N'hésitez pas à amener vos propres chaussures si vous en possédez.

Équipement personnel à emmener.

Vêtements et équipement personnel à amener

Chapeau d'été ou casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sous-pull " respirant" (sweat-shirt veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable (type Goretex), cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon en toile, un collant ou un pantalon de survêtement, un bandeau ou un bonnet, une paire de gants, chaussettes mi-hautes type bouclette, basket ou tennis pour le soir, gourde ou bouteille plastique, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe de poche, petit Tupperware pour salade du midi, un sac à viande, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges). Si vous avez l'habitude de randonner avec une paire de bâtons télescopiques, n'hésitez pas à les emporter.

N'oubliez pas un cadenas pour votre placard individuel.

Trousse de secours. Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle.

Contenu type :

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et soigner des ampoules.
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux à la suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

DIVERS

Le tarif comprend :

Les transferts liés aux activités, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'Adeps) à partir de l'heure de rendez-vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour, les assurances RC et accidents

Il ne comprend pas :

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

Attention, les conditions de randonnée en montagne sont très différentes de celles en Belgique en raison de l'altitude et du dénivelé à parcourir. Une bonne condition physique est donc requise pour participer à ces stages et une visite de contrôle préalable chez son médecin est conseillée.