



FICHE PRATIQUE

Promenade « 17 pieds pas-à-pas : approches du haïku* »

Description

« Il faut lire le haïku comme on marche en forêt, sans rien chercher que la fraîcheur de l'air. » Antoine Arsan
Marcher, s'imprégner des lieux, écouter quelques haïkus, en lire d'autres, marcher, s'asseoir et s'essayer à en écrire quelques-uns, partager ses trouvailles. Marcher encore, en silence, regarder, écouter, écrire dans sa tête. Partager encore, suggérer bricoler changer peaufiner... Atelier d'écriture nomade pour s'essayer au haïku. »

*le « haïku » est un très court poème de 17 syllabes. Venu du Japon, il évoque les bonheurs minuscules, les banalités du quotidien, les instantanés fugitifs, souvent avec humour.

Rendez-vous

9h30 au Bivouac

Retour prévu vers 16h

Technicité de la randonnée

Facile, accessible à tous si bonne forme physique.

Durée totale approximative : 6h

Heure effective de marche : 3h

Nombre de participants

Maximum : 12 personnes

Minimum : 4 personnes

Matériel indispensable

- un carnet/feuille + stylo
- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- un chapeau
- un pique-nique & un en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48



FICHE PRATIQUE

Promenade « Belledonne et légendes »

Description

« Série de devinettes et d'énigmes à résoudre qui concerneront l'histoire et la géographie du massif de Belledonne. Les solutions vont nous amener vers des légendes du Dauphiné. Raconter la légende du Baron des Adrets, des fantômes et de la Dame Blanche de Theys, du Loup-garou de Chamrousse, voir celle des Cloches des Hurtières, du Diable du lac du Crozet ou l'âme errante du Lac Luitel. Chacun pourra également partager ses légendes locales. »

Rendez-vous

13h15 au bivouac
Retour prévu 15h50

Technicité de la randonnée

Facile, accessible à tous, enfants – de 12 ans accompagnés.
Durée approximative : 2h45 avec pause

Nombre de participants

Minimum : 4 personnes
Maximum : 15 personnes

Matériel indispensable

- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- un chapeau
- un en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48



FICHE PRATIQUE

Promenade « d'Anes et d'histoires »

Description

« Sous le regard de l'ancien maire des Adrets, venez découvrir les villages des Adrets, au pas de ses ânes et au fil des histoires du « pays », la promenade commencera par bâter les ânes, c'est-à-dire les préparer pour la randonnée, chez Jean. Un parcours en forêt avec un pique-nique, pour avoir différents points de vue sur la commune. »

Rendez-vous

9h30 au bivouac (départ depuis la Fournache, organisation voiture à prévoir).
Retour prévu 15h à la Fournache, 16h au Bivouac.

Technicité de la randonnée

Facile, enfant à partir de 10 ans.
Durée totale approximative : 4H
Durée de marche effective : 2h30

Nombre de participants

Maximum : 15 personnes
Minimum : 3 personnes

Matériel indispensable

- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- un chapeau
- un en-cas + un pique-nique
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48



FICHE PRATIQUE

Promenade « défi grandeur nature »

Description

« Partir à l'aventure et relever un maximum de défis le temps d'une randonnée : marcher pieds nus, marcher les yeux bandés, être incollable au blind test nature, pouvoir identifier un arbre, une fleur ou bien une empreinte...
Balade animée par 3 intervenants en formation d'accompagnateur moyenne montagne. La promenade est modulable en fonction du public présent. »

Rendez-vous

10h30 au bivouac
Retour prévu 15h30

Technicité de la randonnée

Facile, accessible à tous.
Durée approximative : 5h avec pauses et pique-nique

Nombre de participants

Maximum : 16 personnes
Minimum : 3 personnes

Matériel indispensable

- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- un chapeau
- un pique-nique & un en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48



FICHE PRATIQUE

Promenade « d'une grange à l'autre »

Description

« Jeux d'écriture au cours d'une randonnée en lien avec le projet artistique et l'exposition de Corinne Penin .

Corinne Penin, artiste plasticienne en résidence sur le territoire, a mené un travail sur les abris de montagne, leur environnement et la relation entre art et nature. »

Rendez-vous

9h30 au bivouac
Retour prévu 15h

Technicité de la randonnée

Moyen

Accessible à tous si bonne forme physique, enfants à partir de 12ans

Durée approximative : 5h avec pauses et pique-nique

Nombre de participants

Maximum : 12 personnes

Minimum : 6 personnes

Matériel indispensable

- feuille/carnet + stylos pour écrire
- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- un pique-nique & un en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48



FICHE PRATIQUE

Promenade « si j'avais un marteau... »

Description

« ...je marcherais et construirais des paysages invisibles ! Marcher pour faire une expérience du paysage, le voir, le vivre, le sentir, le toucher...Marcher, cueillir, et construire grâce à l'outil un paysage invisible.

Après une déambulation préalable où nous observerons le paysage, collecterons formes, matières, couleurs, nous composerons et martèlerons les plantes ramassées. Ce martelage révèle la plante et certains de ses composants biochimiques invisibles au regard. Par la teinture, nous pouvons alors composer, construire un paysage rêvé, imaginé, vécu... »

Rendez-vous

Départ : 13h au bivouac

Retour prévu : 15h45

Technicité de la randonnée

Facile, accessible à tous
Durée : 2h45, avec 1H de marche
et 1h45 d'atelier martelage en situation

Nombre de participants

Minimum : 3 personnes
Maximum : 12 personnes

Matériel indispensable

- 1 marteau / maillet
- textile-support (vieux draps de coton blanc) ou papiers type canson
- Surface dure (planche de bois, planche à découper)
- une bonne paire de chaussures
- un pantalon long
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- un coupe-vent ou veste de pluie
- un sac à dos
- protections solaires (chapeau, lunettes et crème solaire)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

Rendez-vous pour l'apéro des promeneurs à 16H

Inscription indispensable auprès de Scènes obliques au 04 76 71 16 48