

# Stage Rando/Pilates JURA 2024 Flore&senS

Madame, monsieur

Ce document a pour objectif de vous présenter le stage de 5 jours et 4 nuits pour cet été 2024.

Riche des premières expériences dans la Vanoise et en Lozère, je continue à prendre beaucoup de plaisir à préparer ces stages de Rando/pilates.

Je souhaite cette année comme pour le stage en Lozère vous proposer un stage « Clés en main » avec :

- Le logement
- La restauration en pension complète
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur moyenne montagne sur place pouvant nous faire profiter de sa connaissance du milieu.
- Et bien sûr les séances de Pilates, de stretching et de relaxation sur le lieu d'hébergement mais aussi en pleine nature pendant les randonnées.

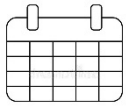
Vous trouverez dans la suite de ce document les éléments relatifs à ce stage et si certaines questions ne trouvent pas de réponses n'hésitez pas à me le faire savoir.

J'espère vraiment que l'on pourra cette année encore profiter de cette belle opportunité de passer du bon temps à pratiquer et transpirer mais aussi à discuter, rigoler, bavarder, échanger....

Sportivement

Emilien





CALENDAR

Dates :

Arrivée le **LUNDI 15 juillet** à partir de 16h

Départ le **VENDREDI 19 juillet** avant 11h



Lieu :

Villette sur Arbois, Jura, Franche Comté



Effectif : 10 personnes minimum et 12 maximum



Prix : 480€ qui comprennent :

- L'hébergement en gîte d'une capacité de 15 personnes avec lits doubles et lits simples
- La pension complète du diner du lundi au petit déjeuner du vendredi.
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur.
- Les séances proposées par l'équipe Flore&senS (PILATES, Stretch, Relax,...)



Accès :

<https://maps.app.goo.gl/SwHYXEGWW8wvyXbn9>



Hébergement :

Gîte les Flâneurs

<https://gite-jura-arbois.com/grand-gite-groupe-jura/>





## Le Programme du stage :

### JOUR 1 / LUNDI 15 juillet :

- A partir de 16h : Arrivée au gîte des Flâneurs, installation et prise de repère.
- 18h : Séance de stretching Post-transport avec mobilisation articulaire et mobilisation de colonne pour une bonne première soirée et une bonne première nuit.
- Repas
- Soirée : repos, convivialité.

### JOUR 2 / MARDI 16 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas. Séances de Pilates en pleine nature durant la randonnée.
- En fonction de l'heure de retour et de l'énergie encore disponible une séance de stretching relaxation sera organisée avant ou après repas.

### JOUR 3 / MERCREDI 17 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas. Séances de Pilates en pleine nature durant la randonnée.
- En fonction de l'heure de retour et de l'énergie encore disponible une séance de stretching relaxation sera organisée avant ou après repas.

### JOUR 4 / JEUDI 18 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Deux options à déterminer sur place :
  - o Randonnée en journée complète parmi les parcours présentés plus bas.
  - o Randonnée en grosse ½ journée parmi les parcours présentés plus bas. Puis Après midi avec une séance de PILATES complète sur le thème de la mobilité de la colonne vertébrale avec tous ses axes de mouvements simples et combinés.
- Soirée Relaxation au clair de lune, la tête dans les étoiles.

### JOUR 5 / VENDREDI 19 juillet :

- 30 minutes Warm-Up de PILATES
- Petit déjeuner
- Bilan du stage, rassemblement des affaires et fin du Stage.





Le descriptif des randonnées :

## **BAUME LES MESSIEURS**

### **Classé un des plus beaux villages de France**

Descriptif :

Niché dans la vallée au pied de falaises vertigineuses, le petit village de Baume-les-Messieurs offre une escale pleine de charme. Cette randonnée vous fera découvrir le charme de ce village et son abbaye impériale, les belvédères, la cascade...et les vues impressionnantes sur les hauteurs des cirques.

**Fiche technique :**

**Durée moyenne:** 4h30

**Distance :** 12 km

**Dénivelé positif :** 440m

**Dénivelé négatif :** 440m

**Point haut :** 525m

**Point bas :** 294m

**Difficulté :** Moyenne



# CHATEAU CHALON

## Classé un des plus beaux villages de France

### Descriptif :

La Reculée de château Chalon, façonnée par l'érosion calcaire, présente un relief caractéristique du vignoble Jurassien. Installé sur un éperon rocheux, le village de Château Chalon domine depuis la nuit des temps vignes et plaines alentours. Nous y découvrirons de vieilles maisons vigneronnes, église romane et vestige de château fort, sans oublier les 4 belvédères avec panorama grandiose sur un Jura viticole et champêtre.

### Fiche technique :

**Durée moyenne :** 4h00

**Distance :** 11.40km

**Dénivelé positif :** 370m

**Dénivelé négatif :** 370m

**Point haut :** 489m

**Point bas :** 251m

**Difficulté :** Moyenne





# Randonnée Le Pic de l'Aigle

## Sentiers des Cairns et belvédère des 4 lacs

### Descriptif :

Le Pic de l'Aigle dominant la vallée des 4 lacs, vous offrira un point de vue magnifique sur tout le Jura des plateaux, la Vallée du Hérisson, le Grandvaux et même le Mont Blanc par temps clair. Partant du Lac d'Ilay, vous grimpez vers cette splendide ligne de corniches et ses points de vues sur ces lacs aux eaux turquoise.

### Fiche technique :

**Durée moyenne :** 5h30

**Distance :** 16.86km

**Dénivelé positif :** 742m

**Dénivelé négatif :** 742m

**Point haut :** 983m

**Point bas :** 776m

**Difficulté :** Moyenne



# Randonnée

## La Châtelaine et Cirque du Fer à Cheval

### Descriptif :

La Reculée des Planches, façonnée par l'érosion calcaire, présente un relief caractéristique du plateau karstique jurassien. Du pied des falaises, montant d'un pas tranquille par la belle Forêt d'Arbois, vers le Belvédère du Fer à Cheval, vous grimpez vers les corniches où pas moins de quatre belvédères, sans oublier les ruines d'un château féodal, vous offriront de superbes points de vue sur l'ensemble de la reculée.

### Fiche technique :

**Durée moyenne:** 5h00

**Distance :** 14.50 km

**Dénivelé positif :** 598 m

**Dénivelé négatif :** 598 m

**Point haut :** 575m

**Point bas :** 329m

**Difficulté :** Moyenne

