

CARNET DE VOYAGE AU LAOS

Du 26 décembre 2020 au 8 janvier 2021 (14 jours)

«Réaliser un carnet de voyage, c'est poser du fini sur l'infini, de l'ampleur sur le minuscule, du sacré sur le profane et de l'amour sur l'indifférence » Stage animé par Cécile Filliette, auteur de Carnets de Voyages à créer soi-même (éditions Dessain et Tolra) et animatrice d'ateliers depuis plus de 25 ans.

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANT



Cécile Alma Filliette, formée aux Beaux-Arts, et diplômée de l'ESAAE, artiste-peintre et carnettiste. Elle anime des ateliers et des stages de carnet de voyage en France et à l'étranger depuis plus de 25 ans dans le cadre de l'association Métaforme dont elle est la fondatrice.

De stages partout le monde : Pérou, Bali, Guatemala, Inde, Thaïlande, Maroc, Bruxelles En France : la Drôme, Ardèche, Bretagne, Île de Ré, Lille.

Parallèlement elle a poursuivi une large recherche dans le domaine de la pédagogie et de la pratique artistique et particulièrement du carnet de voyage.

Depuis 2011 elle propose des formations à l'animation d'atelier de peinture créative et de carnet de voyage à toutes personnes souhaitant devenir pédagogue en la matière.

Sa pédagogie s'oriente vers des propositions ludiques à la portée de tous, où chacun est amené à découvrir l'Enfant-créateur en lui et accède rapidement à un savoir faire.

Auteur du livre « Le Carnet de Voyage, de l'inspiration à la pratique » (Ed.Dessain et Tolra). Membre du collectif « Les Carnettistes Tribulants »

Elle a participé aux ouvrages « Banlieues Nomades » (Ed. Alternatives, 2005) et « Les Vieux » (en 2009). Membre du collectif « Les Toiles filantes » : elle a participé à l'ouvrage « Voyage dans nos carnets, Le Puy-de-Dôme vu par 17 artistes » (ed. RevoiR, 2007).

Elle participe régulièrement aux Festivals de Carnets de voyage de Clermont-Ferrand et de Brest.



Elle intervient régulièrement auprès de médiathèques et bibliothèque, d'organismes de voyages et comités d'entreprises pour des ateliers d'initiation au carnet de voyage depuis 2002.

6 jours à Luang Prabang

Un petit bijou !!! Si elle est la 3éme ville du Laos, elle ressemble plus à un grand village familier où il fera bon flâner avec nos carnets, une petite ville endormie au bord du Mékong, à la croisée de la rivière « Nam Khan ». J'y ai passé 10 jours sans m'ennuyer une seconde, m'émerveillant de tout, les petits riens et les grands moments

Le temps semble s'est arrêté ici, car galopante des pays voisins, où les de par le monde, bruyantes et chargée d'histoire et la plus du Laos. Elle a d'ailleurs mondial de l'humanité par la fusion exceptionnelle de et des structures urbaines coloniales européennes aux urbain unique, remarquablement majeure du mélange de ces deux

le Laos n'a pas suivi la modernisation villes ressemblent à bien d'autres polluées. Une ville également riche en monuments religieux été classée au Patrimoine l'Unesco. Cette ville reflète l'architecture traditionnelle conçues par les autorités XIXe et XXe siècles. Son paysage bien conservé, illustre une étape traditions culturelles différentes.

Chaque jour, nous irons explorer au rythme de nos pinceaux les facettes traditionnelles de sa personnalité :

- Pour aller voir la tradition de l'obole des moines, nous irons dans des petits temples moins fréquentés des touristes.
- Croquer la vie au marché matinale où l'on vend encore à même le sol et y déjeuner !!
- Entrer dans les temples à toutes heures et rencontrer les moines, oser dessiner l'architecture somptueuses et se couler dans le rythme lent de cette vie arrêtée au 19éme siècle
- Visiter le palais royal transformé en musée
- Embrasser toute la ville du haut du mont Phousi où trône encore un temple.
- Prendre un pot au coucher du soleil dans l'ancienne résidence du gouvernement transformé en hôtel de luxe dominant toute la ville ou au bord du Mékong quand les moines viennent se baigner dans la rivière Nam Khan



- Excursion à Tat Kuangsi aux cascades du paradis à peintre et y nager.
- Aller au musée tribal et traverser la rivière pour rencontrer les habitants des villages.



- Embarquer sur un bateau à longue queue pour remonter le courant du Mékong en direction des grottes de Pak Ou, où sont entreposées depuis des siècles des centaines de statuettes de Bouddha à l'abri des crues du Mékong et des pillards
- Gouter aux bains de vapeur traditionnels et se faire masser pour délasser nos dos d'artistes !!
- Le marché de nuit, ses milles couleurs et tentations

Il y a tant pour nos inspirations qu'il faudra bien en laisser un peu.

Je vous proposerai les lieux en fonction des thèmes et de vos besoins, des séances courtes et d'autres plus longues

pour créer du rythme dans vos journées et vos carnets.

3 jours à Van Vien

Nous irons croquer le long du Mékong et faire de belles marches dans des paysages d'estampes chinoises bien inspirantes pour nos carnets !

3 jours Vers le nord entre Nong Khiaw et Muang Ngoi

Pour aller plus loin dans l'authenticité de ce pays aux paysages comme des encres chinoises. En prenant le temps de nous arréter sur la route devant les paysages typiques.

Nous voyagerons en partie par la route et en partie en bateau sur le fleuve (il n'y a pas de route entre NongKhiaw et Muang Ngoi)

Situé en bordure de la rivière Nam Ou, le village de Nong Khiaw nous promet une escapade rurale et paisible, des promenades dans des villages où la vie est restée proche de la tradition et de l'artisanat local

L'ordre de ce programme est sujet à modification car en attente du feu vert de l'agence











LOGISTIQUE

Ce stage va être géré par l'agence Cercle des Vacances avec qui je travaille depuis de longues années, et qui me propose une estimation vol et hôtellerie entre 2000 et 2500€. Des détails vous seront donnés par la suite.

HEBERGEMENT

Je n'ai pas encore finalisé completement mais j'ai pensé à ce genre d'hotellerie:

- L'hôtel Sanctuary à Luang Prabang, un petit hôtel 3* qui dispose de 30 chambres et qui est idéalement bien situé. <u>Cliquez-ici</u> pour voir le site de l'hôtel.
- Pour Muang Ngoi, , il n'existe pas d'hôtels à proprement parler car aujourd'hui encore le tourisme n'est pas encore développé au Laos : je vous ai donc proposé une petite guesthouse : Lattanavongsa (seulement ventilateur)



ESTIMATION DU COÛT DU STAGE

Animation: 500€

(animation 450€, frais de logistique 50€)

Adhésion à l'association Metaforme : 25€

(si vous n'avez pas d'adhésion en cours à l'association Metaforme, obligatoire pour participer aux stages, ateliers et formations valable un an)



INSCRIPTION: MODE D'EMPLOI

Me signaler votre inscription dés que votre décision est prise, les places étant limitées à 10 personnes. M'envoyer le formulaire complété avec :

- Un chèque d'acompte à l'animation de 200€
- Un chèque séparé d'adhésion à l'association de 25€ (si vous n'êtes pas adhérant) à l'adresse suivante : Association Métaforme / 11 rue des haies 75020 Paris

En cas de désistement 50% (100€) des arrhes seront retenus à plus de 40 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes (200€) à moins de 40 jours du début du stage, l'adhésion à l'association vous sera rendue.





MATERIEL À EMPORTER

Traces et couleurs

Une seule boîte d'aquarelles en godets (Ni trop grosse, ni trop lourde, petit format et boîtier en plastique par exemple). Il n'est pas necessaire d'avoir beaucoup de couleurs, nous apprendrons à les fabriquer sur place, mais vous pouvez y ajouter quelques couleurs qui vous semblent particulierement adaptées à la région ou au pays...

- Gouache et ou acrylique blanche (en tube ou petit pot).
- Petite boîte de pastels gras de basse qualité , une mine de plomb et petit morceau de bougie pour faire des empreintes.
- Eventuellement : crayons de couleurs aquarellables, encres de couleurs, brou de noix et un feutre pinceaux (cartouche rechargeable) de la marque Pentel.

Supports

Un seul, un vrai carnet de voyage relié et non à spirales

(L'unité de temps et d'espace des pièces skakespeare!) et non pas des blocs d'aquarelle à spirales (même quand il est écrit dessus «carnet de voyage», c'est un truc pour le vendre!!).

Format de votre choix (A5, A4 ou carré, grain minimum : 140g)

OU: support libre à relier au retour de différents papiers: canson de 180g ou 220g blanc ou/et couleur, aquarelle, calque neutre et/ou couleur, kraft ou tout autre papier de votre goût (avec une planche et des pinces ou un carton à dessin 24/32cm).

De bonnes marques :

- Le FABRIANO «venezia book» 200gr format 15/23 ou autre si vous trouvez (par internet).
- Les Senneliers, on ne peut pas se tromper...
- Les Boesner non plus! Vous en profiterez pour y acheter la régle pliante super en plastique.
- Moleskine en papier aquarelle (ouvrir pour vérifier s'il le faut) et non le «moulin du coq» qui fait semblant, le papier est infame!!
- Daler Rowney, les carnets minces (coût de 2 à 3€ la pièce) en A4 ou A5, 160gr, en prendre plusieurs à assembler. Mon conseil : tester votre carnet avant de partir, car le papier peut vous jouer des tours !
- Quelques feuilles de brouillon (et papier machine pour empreintes).

Sans oublier...

- Pinceaux et brosses (n° 14 à 18, en matière synthétique conseillé) ou tout autre pinceau selon votre budget, le pinceaux d'eau par exemple. Evitez le pinceau d'aquarelle traditionnel et couteux
- Ciseaux, cutter (à mettre impérativement dans vos bagages allant en soute dans l'avion !)
- En plus : crayon, gomme, chiffon, éponge, colle, post-it pour prise de note dans les pages, etc.
- Un pot hermétique pour l'eau et sa bouteille! (Il existe des pots d'encre que l'on agrafe au carnet).
- Un petit tabouret pliant (à tester avant d'acheter, je vous conseille ni trop haut, ni trop lourd : c'est vous qui le portez !). Par exemple : pliant de pêcheur, de camping, de plage...
- Eventuellement un tissu (ex. paréo) pour s'asseoir

Quelques idées de trousseau!

À ne pas oublier dans vos bagages personnels...

- Vos médicaments si vous êtes sous un traitement.
- Quelques doses d'arnica (homéopathie) et éventuellement de l'alcool de menthe pour nos voyages chaotiques... boulles-quiès!
- Coupe-vent (genre K-way).
- Lunettes de soleil, crème protectrice et chapeau (et Biafine si vous avez oublié tout ça).
- Maillot de bain
- Chaussures confortables
- De la documentation (guide, roman, images...) sur le pays ou la région.
- Bas de contention pour l'avion

Bulletin d'inscription - Stage Carnet de Voyage organisé par l'Association Métaforme

PRÉNOM
NOM
DATE DE NAISSANCE
TELEPHONE
MAIL
Je m'inscris au stage / atelier qui aura lieu duauau
Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de 50% de l'animation à l'ordre de : l'Association Métaforme, 11 rue des Haies 75020 Paris
Si je ne suis pas adhérent à l'association Metaforme (obligatoire pour participer aux stages, ateliers et formations valable un an), je joins à ce bulletin d'inscription un chèque de 25€ (coût de l'adhesion à l'association pour un an) à l'ordre de : l'Association Métaforme, 11 rue des Haies 75020 Paris
JE SOUSSIGNÉ.E
déclare dégager de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages sans aucunes exceptions ni réserves, causé dans le cadre du stage organisé par l'association Métaforme du
J'ai lu et reconnu toutes les clauses de la charte liée à ce stage, et m'engage sur l'honneur à en respecter tous les points, et vous joins un certifical médical de moins de 6 mois délivré par mon medecin traitant.
FAIT À LE

ASSOCIATION MÉTAFORME 11, rue des Haies – 75020 PARIS www.atelier-metaforme.com

SIGNATURE

Précédée de la mention « lu et approuvé »