

STAGE BIVOUAC

Trek en autonomie complète



Vous croyez impossible de partir une semaine en autonomie complète avec moins de 10kg sur le dos ? Ce stage est là pour faire tomber cette barrière et vous apporter toutes les connaissances nécessaires pour réduire le poids de votre sac au minimum. Chasser les grammes, non pas pour le plaisir de battre des records, mais pour vous donner les moyens d'envisager des aventures sans douleur, partir plus loin, plus longtemps, et prendre du plaisir durant vos treks, en toute liberté.

INFOS PRATIQUES

- **Tarif** : 245 € / personne
- **Participants** : 3 minimum / 6 maximum
- **Durée du stage** : 3 jours (samedi 10h à lundi 13h - horaires compatibles avec les lignes de bus)
- **Lieu de départ** : Saint Martin Vésubie (Mercantour - 1h depuis Nice Aéroport)
- **Niveau physique** : moyen

CONTENU DU STAGE

Objectifs d'apprentissage

- Préparation d'une randonnée en autonomie complète (itinéraire, choix du matériel, nourriture)
- Bivouac 3 saisons en sécurité (choix de l'emplacement, montage de l'abri, protection contre le froid, gestion de l'humidité)
- Hydratation en randonnée itinérante (approvisionnement en eau, purification)
- Alimentation en randonnée itinérante (optimisation des vivres, équilibre des menus)
- Navigation hors-sentier (lecture de carte, boussole, altimètre, GPS)
- Santé et hygiène sur plusieurs jours (toilette, lessive)
- Gestion des accidents (mise en sécurité, signalement au secours)

Inclus dans le prix

- Encadrement et formation intensive sur toute la durée du stage
- Programme de préparation du matériel et des vivres avant le stage
- Prêt de matériel ultra-léger (tente, duvet, matelas, cuisine)
- Matériel commun (cuisine, pharmacie, kit de réparation)
- Réductions sur l'achat de matériel ultra-léger
- 10% de réduction pour les clients ayant déjà suivi un stage

Non inclus dans le prix

- Transport (covoiturage possible)
- Vivres pour les 3 jours
- Matériel personnel (vêtements, sac à dos ...)
- Et tout ce qui n'est pas inclus !

Équipement nécessaire

- 1 paire de chaussures de randonnée (légères)
- 1 paire de bâtons de marche
- 1 sac à dos de 40L minimum
- 1 pantalon de randonnée
- 1 chemise / t-shirt pour la marche
- 1 veste de pluie (ex : Gore-tex™)
- 2 paires de chaussettes
- 1 sous-pull à manches longues pour le bivouac
- 1 collant (ou pantalon léger) pour le bivouac
- 1 veste polaire ou doudoune
- 1 bonnet
- 1 tour de cou (ex: Buff™)
- 1 paire de lunette de soleil
- 1 chapeau / casquette
- 1 couteau de poche
- 1 gourde
- crème solaire
- petite pharmacie personnelle

DÉROULEMENT DU STAGE

Les détails liés au déroulement du stage sont donnés à titre indicatif. Selon les conditions météorologiques, le niveau ou le souhait des participants et autres événements impondérables, le programme est susceptible d'être modifié.

Préparation

Six semaines avant le début du stage débute le programme de préparation de la randonnée. Un espace de travail commun pour le groupe est mis en place, de manière à pouvoir échanger à distance. Dans cet espace est mis à disposition de chacun une liste du matériel personnel et un modèle de calcul des vivres pour les 3 jours. Une liste du matériel de prêt est également accessible, de manière à ce que chaque participant puisse réserver l'équipement qu'il souhaite essayer. Jusqu'à la date du départ, nous préparons ensemble la randonnée, comme vous prépareriez votre propre trek.

Vous recevez également les indications pour vous rendre au lieu de rendez-vous, ainsi que la liste des participants pour éventuellement organiser du covoiturage.

Jour 1

Regroupement des participants à 10h. Nous nous rendons ensemble sur le lieu de départ de la randonnée. Durant la matinée, présentation du programme du stage, vérification des sacs et répartition du matériel commun. Le matériel de prêt (tente, duvet, matelas) est mis à disposition des participants. Petit casse-croûte en plein air puis rangement des affaires non utilisées dans les voitures.

Première journée de marche courte pour passer du temps sur la gestion du bivouac. L'après-midi, nous abordons le sujet de l'hydratation en randonnée en autonomie complète. Le bivouac est atteint vers 17h. Développement des connaissances nécessaires à l'établissement d'un camp sûr et confortable et mise en pratique avec l'installation des abris.

Nous nous réunissons sous un grand abri commun vers 19h pour une nouvelle séance de pratique sur la cuisine en bivouac.

Nuit sous tente, seul ou par groupes de 2 ou 3.

Temps de marche : 3h / +500m de dénivelé

Jour 2

Journée entière sur le terrain, représentative d'une journée type en autonomie complète. Petit déjeuner puis démontage du camp avec les précautions nécessaires pour le remontage le soir venu.

Dans la matinée, séances d'exercices de navigation hors-sentier (carte, boussole et altimètre).

Durant la pause midi, nous planifions l'itinéraire de l'après-midi et envisageons un point de bivouac.

Après manger, cas pratique sur les problèmes liés à l'humidité. Nous rejoignons le bivouac vers 17h.

Application des bonnes pratiques vues la veille à propos du bivouac et passage en revue des notions d'hygiène et de santé sur plusieurs jours.

Repas commun et nuit sous tente.

Temps de marche : 6h / +600m de dénivelé

Jour 3

Petite journée pour rejoindre le point de départ de la randonnée. Mise en situation sur la gestion d'un cas d'accident.

Retour à la voiture vers 13h, bilan de votre expérience du bivouac.

Temps de marche : 3h / +300m de dénivelé