STAGE BIVOUAC

Initiation au bivouac léger

Un stage pensé pour ceux qui désirent acquérir de l'autonomie en randonnée estivale et apprendre les bases du bivouac léger. Plus qu'un week-end en pleine nature, il constitue un programme pédagogique intense à l'issue duquel vous serez capable de constituer un sac léger pour vos prochaines randonnées bivouac. Apprendre à accomplir plus avec moins, tel est l'objectif de ce stage !

INFOS PRATIQUES

- **Tarif** : 135 € / personne
- **Participants** : 4 minimum / 8 maximum
- **Durée du stage** : 2 jours (samedi 10h à dimanche 15h - horaires compatibles avec les lignes de bus)
- **Lieu de départ** : Saint Martin Vésubie (Mercantour) / La Palud-sur-Verdon
- **Niveau physique** : facile

LIBERTREK
Aventures et stages nature
www.libertrek.com
06 87 31 05 30

ORRI OUTDOOR
SAS au capital de 8000 euros
818 398 224 R.C.S. Grasse
Assurance MMA IARD n°105.630.300

CONTENU DU STAGE

Objectifs d'apprentissage

- Préparation d'une randonnée bivouac (itinéraire, choix du matériel, nourriture)
- Bivouac en sécurité (choix de l'emplacement, montage de l'abri, protection contre le froid)
- Hydratation en randonnée itinérante (approvisionnement en eau, purification)
- Navigation en montagne (lecture de carte, boussole, altimètre, GPS)
- Comportement avec la nature (faune, flore, écologie)

Inclus dans le prix

- Encadrement et formation sur toute la durée du stage par un professionnel spécialisé
- Aide à la préparation du matériel avant le stage
- Prêt de matériel ultra-léger (tente, duvet, matelas, cuisine)
- Repas du soir et petits-déjeuners (aliments bio et/ou locaux)
- Matériel commun (cuisine, pharmacie, kit de réparation)
- Réductions sur l'achat de matériel ultra-léger

Non inclus dans le prix

- Transport (covoiturage possible)
- Casse-croûtes du midi
- 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 lunettes de soleil
- 1 chapeau / casquette
- 1 couteau de poche
- 1 gourde
- 1 lampe de poche / frontale
- 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 suceptible d'être modifié.

Préparation

Deux semaines avant le début du stage, vous recevez les indications pour vous rendre au lieu de rendez-vous, ainsi que la liste des participants pour éventuellement organiser du covoiturage. Vous recevez également un mémo sur la préparation de l'équipement (sac à dos, vêtements, nourriture …) pour le stage.

Jour 1

Regroupement des participants à 10h au point de rendez-vous. Nous nous rendons ensemble sur le lieu de départ de la randonnée.
Durant la matinée, présentation du programme du stage et de l'équipement que nous utiliserons. 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.
L'après-midi, nous abordons les notions d'itinéraire et d'hydratation en randonnée en autonomie. 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.
Diner préparé par mes soins à base de produits simples, locaux et/ou bio, puis nuit sous tente, seul ou par groupes de 2 ou 3.

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

Jour 2

Déjeuner vers 8h en mettant en pratique les techniques vues la veille. Démontage du camp et départ pour l'ascension d'un sommet.
Dans la matinée, scéances d'exercices de navigation en montagne, sur et hors sentier (lecture de carte, utilisation de la boussole).
Durant la pause midi, nous évoquons l'impact de la randonnée sur l'environnement et comment se comporter au mieux dans cette activité.
Retour à la voiture vers 15h, bilan de votre expérience du bivouac.

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