

FORMATION A L'AUTONOMIE EN MONTAGNE

Vercors (France)



 **5 JOURS / 4 NUITS**

 **NIVEAU 1**

 **5 PERSONNES MAX**



ENCADRANT

Matthieu Chambaud
Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATES 2023

du 17/05 au 21/05
du 25/05 au 29/05

TARIF

820 €

Comment organiser ses propres aventures de plusieurs jours ou de plusieurs semaines de randonnée en montagne ? Comment s'orienter, se nourrir, trouver de l'eau ? Quel matériel emporter ? Où camper ?

Ce stage de 5 jours dans le massif du Vercors, a pour but de vous enseigner les **bases d'orientation**, de **sécurité** et de **logistique** nécessaire à la préparation de vos prochains voyages itinérants en montagne. Après une **journée axée sur la théorie** et une nuit dans un gîte, nous partirons 4 jours sur le terrain pour continuer la formation avec notamment 3 nuits en bivouac.

Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne. Il vous aidera à déterminer les **objectifs** (souvent cachés) de vos projets d'aventure pour mieux les préparer et les **vivre avec joie**.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

UN STAGE COMPLET POUR ETRE AUTONOME EN MONTAGNE

Le **programme de chaque stage sera adapté** en fonction des **participants** (suite à entretien individuel).

Il inclura de manière plus ou moins approfondie **les sujets suivants** :

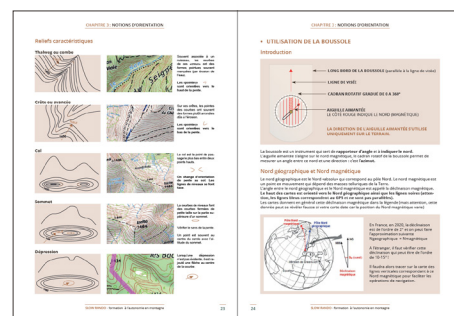
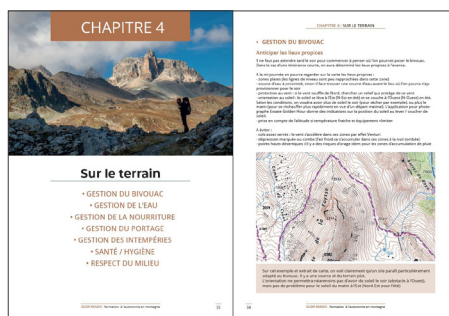
- **Préparer un parcours** de plusieurs jours sur sentier (itinéraire, période, dénivelée, distance)
- **Choisir son matériel** et **optimiser le poids** (sac à dos, matériel de bivouac, vêtements...)
- **Orientation** (lecture de carte IGN, boussole, altimètre, GPS / smartphone)
- **Adaptation aux conditions météo** (humidité, froid, chaleur, orages)
- **Gestion de l'eau** (approvisionnement & purification)
- **Gestion de la nourriture** (établir une liste optimisée, notion poids/calorie des aliments ravitaillement...)
- **Installation d'un bivouac** (choix du lieu, orientation, gestion des intempéries)
- **Santé** (gestion de l'effort, soin des pieds et des articulations, pharmacie)
- **Sécurité** : bien réagir en cas d'urgence (comment protéger, alerter les secours ?)
- **Partir seul** : conseils spécifiques au voyage en solitaire
- **Ecobivouac** : réduire notre empreinte sur le terrain

UN STAGE « ÉCO-RESPONSABLE »

- **Prêt du matériel de bivouac** pour que les participants puissent tester avant d'investir.
- **Nourriture** principalement **bio et végétarienne / locale** achetée en vrac.
- Conditionnement des repas dans des **sachets réutilisables**.
- **Consignes strictes** + mise à disposition de pelles pour ne pas polluer les eaux pendant le trek.
- **Pas de feu.**
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

LES + DU SÉJOUR

- **Un stage SUR MESURE - adapté aux besoins des 5 participants**
- **Petit groupe de 5 maximum** : suivi individuel
- **Accessible** à toute personne en bonne forme : pas de difficulté physique ou technique majeure
- Un guide avec une grande **expérience de l'itinérance**
- Une **communication privilégiée** avec votre guide plusieurs semaines avant le stage pour évaluer vos attentes et adapter le contenu
- **Un document pédagogique de 50 pages** remis à la fin du stage pour ancrer les apprentissages.



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

J-30 : PRÉPARATION

L'une des spécificités de ce stage est l'adaptation du contenu à chacun des participants.

Un mois avant le début du stage, vous devrez remplir un **questionnaire** concernant votre expérience et vos attentes qui sera complété par un **entretien téléphonique** avec Matthieu Chambaud.

Il vous sera ensuite remis des outils pour préparer votre séjour (**liste de matériel avec poids à peser**). Des échanges entre participants et accompagnateur permettront d'ajuster le matériel jusqu'au départ. **Le matériel de bivouac est mis à disposition (tente, sac de couchage, matelas).**

JOUR 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET PARTIE THEORIQUE

Après un temps important pour **faire connaissance** et partager nos expériences / attentes, l'objectif du jour sera d'acquérir des **bases solides en orientation** / lecture de carte et de **gérer la préparation d'un itinéraire**.

En fin de journée, nous nous pencherons sur la partie logistique (**vérification du matériel individuel** et distribution du **matériel de bivouac** / nourriture).

Déroulé indicatif :

10h - Accueil à l'AFRAT - tour de parole et installation.

10h30-12h30 - **Partie théorique orientation** et autres sujets en fonction des attentes des participants (en salle & dehors si le temps le permet)

12h30-14h - repas au gîte (et mini-sieste)

14h-16h - **Préparation de l'itinéraire** des jours à suivre - réalisation d'une **feuille de route**.

16h30 -18h30 - **Distribution du matériel** & vérification matériel individuel (+ la fameuse pesée du sac !)

19h - **Repas au gîte** / temps libre

JOUR 2 - ORIENTATION & 1^{ER} BIVOUAC

Le but initial de cette journée est de **rendre concrète la partie théorique sur l'orientation** acquise la veille et se familiariser avec **la logistique du bivouac** (se ravitailler en eau / choisir son point de bivouac / monter sa tente).

Déroulé indicatif :

7h - Petit déjeuner au gîte et **réglage des sacs à dos**

9h-12h - randonnée avec focus sur **l'orientation (relation carte/ terrain)**

12h-14h - pause pique-nique (et sieste ?)

14h-16h - randonnée vers le premier point de bivouac

16h - ravitaillement en **eau et installation du bivouac**

17h - étirement / temps libre

19h - repas & débriefing de la journée

Nous aborderons pendant cette deuxième journée :

- ateliers sur l'orientation - **relation carte / terrain, utilisation de la boussole**
- **recherche de spot de bivouac** (sur la carte, puis sur le terrain)
- **montage de tente** (précautions)
- séance **d'étirement** et soin des pieds
- **cuisine** au bivouac et échanges sur les **contraintes de la nourriture** au bivouac

Dénivelée positive / négative : de 300 à 650 m

Temps de marche : 3 à 5h (hors pauses)

JOUR 3 - MISE EN CONDITION : AUTONOMIE ORIENTATION

Le but initial de cette journée est de donner de l'assurance à chacun des participants dans la conduite d'un itinéraire en utilisant une carte et une boussole (et éventuellement un altimètre.)

Chaque **participant** devra **guider le groupe** pendant une partie de la journée (en suivant le plan de route effectué le premier jour)

Déroulé indicatif :

7h - réveil (plus tôt pour ceux qui veulent voir le lever de soleil)

7h30 - Petit déjeuner

8h - Démontage méthodique des tentes et constitution des sacs

8h30 - échauffement et **tour de météo intérieure** (humeur de chacun)

9h-12h - conduite de groupe par les participants à tour de rôle / échanges sur l'orientation

12h - pique-nique et **choix de l'itinéraire de l'après-midi** : possibilités de ravitaillement en eau & zone de bivouac.

14h-16h conduite de groupe par les participants à tour de rôle

16h - ravitaillement en eau et installation du bivouac

17h - étirement / temps libre

19h - repas & débriefing de la journée

Pendant la journée / soirée des échanges permettront de mieux appréhender les points suivants :

- adaptation de la randonnée aux conditions météo
- recherche de source / approvisionnement en eau (filtration)
- régulation thermique du corps
- respect du milieu (quiétude de la vie sauvage + limitation de l'empreinte)

D'autres sujets seront abordés en fonction des projets des participants.

Dénivelée positive / négative : de 300 à 650 m

Temps de marche : 3 à 5h (hors pauses)

JOUR 4 : RECHERCHE DE POINTS CARACTÉRISTIQUES + SECURITÉ

Pendant cette journée, nous irons un peu plus loin dans l'**orientation** avec la **recherche de points caractéristiques** indiqués sur la carte IGN. Nous parlerons aussi de **sécurité** : comment **anticiper** les risques, **bien réagir** aux accidents et **alerter les secours** en milieu montagnard.

Déroulé indicatif :

7h - réveil (plus tôt pour ceux qui veulent voir le lever de soleil)

7h30 - Petit déjeuner

8h - Démontage méthodique des tentes et constitution de sacs

8h30 - échauffement et **tour de météo intérieure** (humeur de chacun)

9h-12h - recherche de points caractéristiques / échanges sur l'orientation

12h : pique-nique et **choix de l'itinéraire de l'après-midi** : possibilités de ravitaillement en eau & zone de bivouac.

14h-16h randonnée et atelier sécurité (situation d'urgence / appel des secours)

16h - ravitaillement en eau et installation du bivouac

17h - étirement / temps libre

19h - repas & débriefing de la journée

Pendant la journée / soirée des échanges permettront de mieux appréhender les points suivants :

- **orientation** : erreur volontaire / marcher à l'azimut / notion de point d'attaque
- **chiens de protection de troupeaux** : comment réagir ?
- **chutes de pierres & traversée de névé**
- **précautions** avec la faune sauvage
- **accident** : se protéger, alerter, donner les premiers secours
- **alerte en montagne** : les différents moyens
- **pharmacie et kit de «survie»**

Dénivelée positive / négative du jour : de 300 à 650 m

Temps de marche : 3 à 5h (hors pauses)

JOUR 5 : APPROCHE SLOW RANDO & DÉBRIEFING

Dans cette dernière journée qui comporte peu de marche, l'objectif est de clore la formation en se détachant des aspects logistiques de l'itinérance et en **se reconnectant au sens de l'aventure pour chacun.**

Quel est mon **envie**, en tant que randonneur, lorsque je **pars sur plusieurs jours** ? Qu'est ce que je recherche ? Qui suis-je (grégaire, solitaire etc...) ?

Ces éléments permettent de **construire en conscience des projets** (et d'en parler lorsque ce sont des projets en groupe) et de voir les points potentiels de joie / tension.

Déroulé indicatif

7h : réveil (plus tôt pour ceux qui veulent voir le lever de soleil)

7h30 : Petit déjeuner

8h : Démontage méthodique des tentes et constitution de sacs

8h30 : échauffement et **tour de météo intérieure** (humeur de chacun)

9h-11h30 - retour vers le Gîte avec discussion sur l'approche Slow Rando

11h30 : restitution du matériel

12h30 Repas au gîte ou Restaurant centre village / débriefing et clôture de la formation

14h Départ

Dénivelée positive / négative du jour : de 200 à 300 m

Temps de marche : 2h (hors pauses)

MODIFICATION DU PROGRAMME / ITINÉRAIRE

Le programme respectera l'**esprit du stage** mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité et d'adaptation aux 5 participants, nous **créerons ensemble notre itinéraire et le contenu des ateliers** en tenant compte tenu des **conditions rencontrées** et des **attentes** de chacun.

INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU 1

Effort physique

Dénivelée 300-600 m /jour, temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage entre 11 -14 kg.
Une bonne forme physique est requise pour le portage.

Difficulté technique

Majorité sur sentier balisé sans difficulté sur terrain peu accidenté

Rusticité

3 nuits sous tente consécutive / toilette minimaliste

Une formation à la portée de randonneurs occasionnels en bonne condition physique.

Un test de balade avec portage d'un sac à dos de 10 à 12 kg est recommandé avant le départ.

N'hésitez pas à contacter votre guide pour **vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.**

LE PRIX COMPREND

- L'**encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État
- L'**hébergement** : 1 nuit en gîte la 1ere nuit et 3 nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac.
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour (en-cas compris)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller / retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- Votre équipement individuel
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- frais de dossier 15€
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique le prix comprend.

HÉBERGEMENT & REPAS

1 nuit en gîte : chambre de 2 à 6 personnes

3 Nuits sous tente avec prêt du matériel de bivouac (tente / sac de couchage / matelas / popottes)

Repas : pension complète du J1 midi au J5 midi

petit déjeuner - pique-nique froid le midi - repas chaud le soir - & vivres de courses le tout préparé par votre accompagnateur. Nourriture végétarienne, BIO, locale, en vrac au maximum.

Repas en gîte le soir du J1 et le midi du J5

ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à **10h le J1** au Manoir des Lauzes (AFRAT) - 314 Chem. du Manoir, 38880 Autrans-Méaudre
Dispersion : à **14 h** au même endroit le J5.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

nombre de participants minimum : 3

nombre de participants maximum : 5 - **POINT FORT DE LA FORMATION**

SE RENDRE SUR PLACE

Pour réduire **notre empreinte écologique sur ce séjour**, nous vous invitons à venir en **train** ou à réaliser du **covoiturage**. Dans ce cas, nous fournirons aux personnes volontaires / intéressées les contacts des autres participants. L'accompagnateur en montagne pourra également proposer un covoiturage depuis Grenoble la veille du départ en fin d'après-midi.

Possibilité de venir la veille à l'hébergement sur Autrans (tarif demi-pension 58 € + taxe de séjour)

• En train

gare de GRENOBLE (3h05 de Paris, 1h20 de Lyon) puis correspondance via bus depuis la gare Routière (à 1 minute de la gare ferroviaire).

- ligne T65 GRENOBLE - LANS EN VERCORS (départ 7h40 arrivée 8h23) - arrêt LANS office du Tourisme

- ligne T66 LANS EN VERCORS - AUTRANS (départ 8h25 arrivée 8h40) - arrêt Autrans Centre Village

L'hébergement est à 5 minutes à pied du centre-village.

retour

- Ligne T66 AUTRANS - LANS (départ 15h10 arrivée 15h25) - arrêt LANS office du Tourisme

- Ligne T65 LANS - GRENOBLE (départ 15h50 arrivée 16h42) - arrêt gare routière

Les horaires sont donnés à titre indicatif (2023), merci de vérifier sur www.transisere.fr

• En voiture :

Point GPS du Gîte : <https://goo.gl/maps/VPyC7jGUjs2zofmV7>

- 1h de Grenoble RN531 puis 532 direction Villard de Lans par Sassenage et Lans en Vercors

2h depuis Lyon - Autoroute A48 - sortie Veurey direction Villard de Lans

- 1h30 depuis Valence, RN531 direction Pont en Royans, Gorges de la Bourne

MATERIEL FOURNI

- Tente 1 ou 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) - fabrication normes Suisse
- Sac de couchage T° de confort 0°C (plumes) - fabrication française
- Matelas de sol gonflable de qualité (6-8 cm épaisseur) - fabrication européenne
- Popotte / couverts / gobelets
- Lampe frontale (piles rechargeables)
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie)
- boussoles / porte cartes

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis **à l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée adapté au portage d'une capacité de 45 L minimum
- Chaussures de randonnée montante
- Veste imperméable type Gore-Tex
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Drap de soie pour le sac de couchage
- Bonnet & gants chauds

FORMALITES & ASSURANCES

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale** ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- **Assurance Responsabilité civile** : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement** est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

COVID 19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

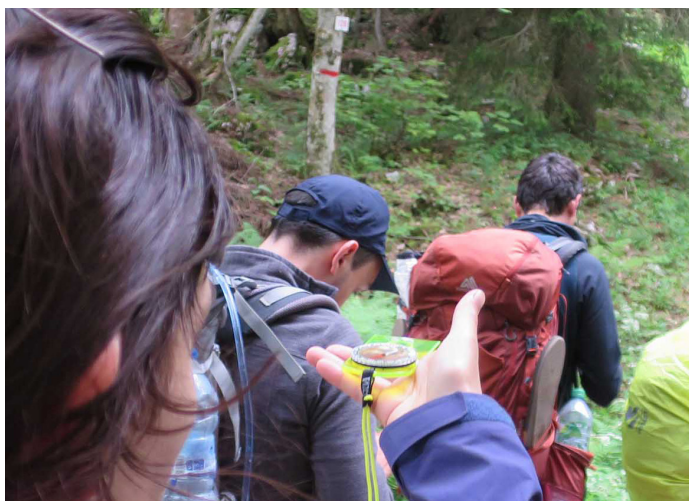
Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur son site : www.slow-rando.com.



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel