



# Séjour hivernal en Autonomie

*A l'instar des aventuriers du grand Nord, venez vivre un bivouac sur le plateau du Vercors en autonomie complète.*



**Nous vous proposons de vous** déconnecter, le temps d'un week-end, de votre quotidien, de vos préoccupations personnelles, professionnelles en vous immergeant dans la vie en pleine nature.

Nous nous retrouvons en fin de matinée du samedi afin de préparer nos sacs et les pulkas.

A l'aide de nos traîneaux, nous rechercherons un lieu propice à notre bivouac. Ensemble, nous tracterons les pulkas et nous partagerons les différentes tâches de vie en pleine nature.

La nuit venue, nous mangerons une fondue auprès de notre poêle pour tepee.

**Le but de ce week-end est de prendre le temps de vivre simplement, au rythme de la nature et d'apprécier le moment présent en lâchant prise.**

- **Les points forts du week-end :**

- Un encadrement par un professionnel diplômé d'État, passionné par la vie en pleine nature.
- Apprendre à lâcher prise et à être attentif à l'environnement naturel, à ses ressources
- Apprendre à reconnaître les traces d'animaux sauvages
- Apprendre à monter un bivouac
- Autonomie en montagne enneigée
- Convivialité autour d'un poêle
- Petit groupe pour un impact réduit sur le milieu et favoriser des conditions d'apprentissage idéales.
- Un équipement de qualité afin d'assurer le confort nécessaire pour une nuit sous tepee.

## **Informations pratiques :**

**Date :** *Février à mars. Dates sur notre page Facebook*

**Durée :** *Du samedi 10h au dimanche 15h*

**Effectif :** *Maximum 8 personnes (Départ assuré à partir de 5 participants)*

**Public :** *Week-end "tout public" (A partir de 12 ans)*

**Repas :** *Le repas du soir, le petit déjeuner et le repas du midi sont pris en compte.*  
(Nourriture biologique ou local)

**Le pique-nique du premier jour sera tiré du sac (Non pris en compte)**

**Transport :** *Pensez au covoiturage*

(Faites nous savoir si vous êtes intéressés afin de vous mettre en relation)

**Prix :** *290 euros par personne (+ 15 euros de frais de dossier)*

*« Réalisé en partenariat avec Amarok l'esprit nature » (Immatriculation Atout France IM 038190009)*



## **Préparation physique :**

Les randonnées se feront en terrain montagnard, accessibles. Par jour nous réaliserons entre 8 et 10 Km pour 300 à 500m de dénivélés. Nous avons pour but la découverte du milieu et le partage des connaissances.

Ainsi, nous nous baladerons en prenant le temps de découvrir ce qui nous entoure.

Nous aurons tous un sac à dos à porter qui comprendra vos affaires personnelles, nous nous partagerons les pulkas à tracter lors de la randonnée.

Dans les pulkas, nous aurons la nourriture, le matériel commun de bivouac et les sacs de couchages.

**Il est nécessaire d'être prêt moralement et physiquement à ce genre d'expérience du fait du climat et du temps passé en extérieur. En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter.**

## **Matériel à prévoir (non fourni) :**

- Vêtements chauds et imperméables.
- Sous-vêtements thermiques. (Si possible pas de coton)
- Bonnet/ 2 paires de gants (1 paire de sous gants et une paire de gants chauds).
- 2 paires de chaussettes dont 1 paire chaude
- Pantalon long.
- Chaussures de marche hiver
- Lunettes de soleil et si possible masque de ski
- Lampe frontale avec piles de rechanges.

*Nous serons en pleine nature ou les amplitudes thermiques varient énormément entre le jour et la nuit et où la météo peut rapidement évoluer. Il est important de posséder le matériel personnel nécessaire. (En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter)*

## **Matériel que nous fournissons pour le week-end :**

- Tapis de sol
- Sac de couchage grand froid avec sac à viande thermolight
- Sursac pour le bivouac - Oreiller gonflable
- Couvert/ bol/assiette/ tasse/ verre (En inox)
- Bâtons de randonnée
- Guêtres de randonnée et raquettes à neige.

## **Matériel que nous pouvons prêter pour le week-end sur demande :**

- Gourde 1L (En inox)
- Sac à dos de 60 litres et/ou 35 litres pour enfant
- Housse étanche 25 litres pour vos affaires

***Pour plus de renseignements, contactez-nous au 06.40.64.50.65***

***Page Facebook : [www.facebook.com/viepleinenature](http://www.facebook.com/viepleinenature)***

***Site internet : <https://lappeldelanature.com>***

