Bivouac hivernal en Chartreuse

A la manière des trappeurs, devenez un coureur des bois en vous immergeant en pleine nature

Le temps d'un week-end, nous allons nous déconnecter du mode de vie urbain, de nos occupations professionnelles afin de nous ressourcer dans la nature.

Nous nous retrouverons dans le village de Saint Hugues en Chartreuse, puis nous préparons nos sacs pour une randonnées à travers les pistes et le bois.

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.

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, d'apprécier le moment présent en lâchant prise.

Les points forts du week-end :

- Une immersion en nature au cœur d'un massif montagnard
- La convivialité autour d'un poêle, détente, connaissance sur la nature
- Apprendre à reconnaître les traces d'animaux sauvages
- Apprendre les différentes techniques permettant de bivouaquer dans la neige (Si les conditions le permettent) dans un milieu de moyenne montagne : abris à neige, igloos, abris norvégien, monter un abris d'urgence
- Petit groupe de maximum 8 personnes afin d'avoir un impact sur le milieu réduit et des conditions d'apprentissage idéales
- Un encadrement par un professionnel spécialisé diplômé d'état ; passionné par la vie en pleine nature et la vie paléolithique
- Un équipement de qualité afin d'assurer le confort nécessaire pour passer une bonne nuit
- Apprendre les techniques de bases de l'orientation .

Informations pratiques :

***Date : Novembre à mars*. Dates sur notre page Facebook**
***Durée :* Du samedi 13h30 au dimanche 11h**
***Effectif :* Maximum 8 personnes** (Départ assuré à partir de 5 participants**)**
***Public :* Week-end "tout public"** (A partir de 10 ans)
***Repas :* Repas du samedi soir et petit déjeuné pris en compte**
(Nourriture biologique ou locale)
***Transport:* Pensez au covoiturage**
(Faites nous savoir si vous êtes intéressés afin de vous mettre en relation)

***Prix :* 250 euros par personne (+ 15 euros de frais de dossier)**
« R*éalisé en partenariat avec Amarok l'esprit nature »* **(Immatriculation Atout France IM 038190009)**

Préparation physique :

Les randonnées se feront en terrain montagnard, accessibles.
Le premier jour nous allons parcourir moins de 8km pour 250 mêtres de dénivelé positif et 300 de négatif. Le lendemain nous réaliserons 2km pour 125 mêtres de dénivelé positif et 80 de négatif.

La nourriture, le matériel commun de bivouac et les sacs de couchages seront déjà sur notre lieu de bivouac ; vous devrez porter votre sac à dos qui comprendra vos affaires personnelles.

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 (Combinaison ou pantalon d'hiver avec doudoune ou plusieurs polaires).
- Sous vêtements thermique (surtout pas de coton)
- Bonnet/ 2 paires de gants (1 paire de sous gants et une paire de gants chauds).
- 2 paires de Chaussettes chaudes.
- Bottes de neige ou chaussure de randonnée hivernale.
- Lunettes de soleil et 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 mousse + tapis de sol gonflable
- Sac de couchage grand froid avec sac à viande thermolight
- Sursac pour le bivouac - Oreiller gonflable
- Couvert/ bol/ assiettes/ tasse/ verre (En inox)
- Guêtre et raquettes à neige.

Matériel que nous prêtons <u>sur demande</u> :

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

Pour plus de renseignements, contactez-nous au 06.40.64.50.65 .
Page Facebook: www.facebook.com/viepleinenature
Site internet: https://lappeldelanature.com