



Dam-nature04

Accompagnateur en Montagne
Stages de survie et de bien-être
en Ubaye Barcelonnette, 04400

Contact : 06.08.30.76.54
Mail : damnature04@gmail.com

Stages de survie 2 ou 3 jours

Descriptif

Se déconnecter/reconnecter à la nature, à l'essentiel.

S'initier aux bases de la survie, s'enrichir de souvenirs et de moments inoubliables, vivre une expérience insolite, une première nuit dehors ... Les raisons ne manquent pas pour tenter l'expérience d'un stage de survie !

Les différents stages ont pour but de permettre à tous de s'offrir un moment privilégié de reconnexion à la nature toujours dans le respect de celle-ci avec une approche « zéro déchets, zéro traces ». Les enjeux climatiques actuels et à venir nous poussent tous et chacun à approcher les activités de pleine nature avec un regard toujours plus respectueux.

A chaque envie son stage !



STAGE CLASSIQUE « Immersion Survie » - 2 Jours et 1 Nuit (ou 3 Jours et 2 Nuits)

Véritable immersion dans la nature de 2 jours et 1 nuit, ce stage vous apportera toutes les bases de la survie afin d'être en mesure de faire face à toutes les situations pouvant vous arriver en pleine nature plus sereinement. En famille, entre amis, EVF/EVG, séminaires ou comité d'entreprise, ce stage est destiné à ceux en quête d'aventure, de découverte, d'apprentissage ou de cohésion de groupe. Un authentique moment de partage, ludique et insolite dont vous ressortirez enrichis à coup sûr !



STAGE EN ITINERANCE « Survie Sportive » - 3 Jours et 2 Nuits

Envie de pousser plus loin ? Ce stage est fait pour vous !

Idéal pour s'initier à la survie tout en profitant d'un trek en montagne. L'occasion de mettre en pratique les bons gestes de la marche pour s'économiser et se préserver, s'initier ou se perfectionner à la lecture de carte et à l'orientation au milieu des majestueuses montagnes de la Haute-Ubaye.






STAGE EN DOUCEUR « Reconnexion Profonde » - 2 Jours et 1 Nuit

LE stage de survie douce pour toutes les personnes en quête de déconnexion/reconnexion à la nature ! Nous aborderons ensemble toutes les bases nécessaires à la survie dans une ambiance ZEN et avec une approche de pleine conscience de ces deux jours.

L'occasion de vous initier en plus de la survie aux techniques de respiration, de posture et de méditation active par la marche entre autres. Initié ou novice aux techniques de méditation, ce stage sera l'occasion parfaite de retrouver un équilibre et un bien-être profond tout en profitant de la magie de passer deux jours en pleine nature.



	Stage classique  « Immersion Survie »	Stage en itinérance  « Survie sportive »	Stage en douceur  « Reconnexion Profonde »
Durée	2 jours et 1 nuit (+ 1 jour/1 nuit possible)	3 jours et 2 nuits	2 jours et 1 nuit
Difficulté	3/5	4/5	2/5
Pour qui ?	Tout public A partir de 12 ans (Accompagné d'un adulte)	Tout public A partir de 18 ans	Tout public A partir de 16 ans (Accompagné d'un adulte)
Tarif	2 Jours : 180 euros/pers. Groupe de 6 et plus : 2 jours : 170 euros/pers.	260 euros/pers. Groupe de 6 et plus : 250 euros/pers.	180 euros/pers. Groupe de 6 et plus : 170 euros/pers.

Programme des stages et points clés

Le contenu des stages peut légèrement varier en fonction des envies du groupe, de la météo et des conditions de terrain.

STAGE CLASSIQUE "Immersion Survie" - 2 ou 3 jours			
	Points Clés	Sous-thèmes	Ateliers
JOUR 1	La préparation	Sac, matériel et mental	Se connaître soi et ses limites, les tester Contenu du sac - Les 5C - Matériel utile/matériel minimum - Rangement et portage
	Techniques de survie	Besoins vitaux	Gérer le stress et ses effets Les besoins vitaux et les priorités de survie Evaluer une situation - Système du PLAN S'hydrater - Trouver de l'eau, matériel et techniques de filtration Se réchauffer - Faire du feu
		S'abriter	Les nœuds de base Les différents type d'abris Passer une nuit dehors - Survivre + de 24h Ateliers Bushcraft - Se débrouiller en plein nature
		Orientation	Orientation Maîtriser les Bases de cartographie Mise en situation - Navigation vers camp de base
	Débriefing	Débriefing	Débriefing Jour 1 autour du feu
JOUR 2	Techniques de marche	L'énergie, s'économiser (Approche des bases)	Respiration Marche consciente et afghane Proprioception
	Sécurité	Secours	Techniques pour se signaler aux secours Premiers secours - Prévention et bons gestes réflexes Concevoir son kit de survie
	Techniques de survie	S'alimenter	Les plantes culinaires, médicinales et toxiques Les autres sources de nourriture et pièges
	Orientation	Mise en situation	Choisir et trouver un camp de base Orientation sur fond de carte
Débriefing et fin du stage sur 2 Jours			
JOUR 3	Mises en situation Pour aller plus loin	Mise en situation	Orientation vers camp de base n°2 Monter le campement Orientation courte de nuit Débriefing jour 2 autour du feu
		Mises en situation	Définir les rôles, le PLAN Naviguer, s'orienter, définir les points cardinaux, mise en situation Atelier de gestion de groupe Atelier de gestion de situation "hors zone de confort" Retours, échanges et améliorations possibles
	Bushcraft	Ateliers Bushcraft - Se débrouiller en plein nature Utilisation possibles du couteau Monter un abri rapide/Monter un abri en dur Faire un feu par temps humide/par conditions restreintes	
	Débriefing et fin du stage sur 3 jours		



Dam-nature04

Accompagnateur en Montagne
Stages de survie et de bien-être
en Ubaye Barcelonnette, 04400

Contact : 06.08.30.76.54

Mail : damnature04@gmail.com



Stage Itinérance « Survie Sportive » - 3 Jours et 2 nuits

Envie de pousser plus loin ? Ce stage est fait pour vous !

Idéal pour s'initier à la survie tout en profitant d'un trek en montagne. L'occasion de mettre en pratique les bons gestes de la marche pour s'économiser et se préserver, s'initier ou se perfectionner à la lecture de carte et à l'orientation au milieu des majestueuses montagnes de la Haute-Ubaye.

Ce stage reprend le programme des 2 premiers jours du stage classique « Immersion Survie » en version itinérance en montagne (trek de 3 jours/2 nuits) en développant plus particulièrement :

- *L'orientation et la cartographie (choix d'itinéraires, lecture de carte, navigation, choix de camp de base, utilisation de la boussole, etc.)*
- *La gestion de l'effort et les techniques de marche sportive*

Informations techniques sur le trek :

Durée : 3 jours et 2 nuits

Difficulté : 4/5

Nombre de places maximum : 10

Public : Pratiquants d'une activité physique régulière, marcheurs - A partir de 18 ans

Marche : Environ 9 km avec 350 à 850m de dénivelé positif par jour

N'hésitez pas à me contacter si vous avez un doute sur votre capacité de marche !



Stage de survie en douceur « Reconnexion profonde » - 2 Jours et 1 nuit

LE stage de survie douce pour toutes les personnes en quête de déconnexion/reconnexion à la nature ! Nous aborderons ensemble toutes les bases nécessaires à la survie dans une ambiance ZEN et avec une approche de pleine conscience de ces deux jours.

L'occasion de vous initier en plus de la survie aux techniques de respiration, de posture et de méditation active par la marche entre autres. Initié ou novice aux techniques de bien-être, ce stage sera l'occasion parfaite de retrouver un équilibre et un bien-être profond tout en profitant de la magie de passer deux jours en pleine nature.

Ce stage reprend le programme des 2 premiers jours du stage classique « Immersion Survie » en version « douceur » - Déplacements limités aux ateliers bien-être – et se concentre particulièrement sur l'approche bien-être et ressourcement avec notamment :

- *Approche de la marche Médit'Activ*
- *Les outils de bien-être à utiliser au quotidien*
- *Des ateliers de posture, de respiration et de proprioception*
- *Des séances d'étirements doux, d'échanges et d'enrichissement*
- *Techniques de marche sans efforts et économie d'énergie (marche afghane, etc.)*
- *Prendre le temps, Prendre le temps, Prendre le temps !*



Les stagiaires

- En bonne santé physique et mentale
- Curieux d'aventures et de découvertes
- 8 à 10 Participants maximum afin de maintenir une prestation de qualité

Matériel pour le stage

La liste de matériel décrit comme obligatoire a pour but de vous apprendre à sélectionner, connaître et utiliser votre propre matériel en vue de son utilisation future. Connaître et maîtriser son matériel est un point clé pour le bon déroulement de toutes activités de pleine nature.

Les stages n'ont pas pour vocation de vous mettre en situation critique et inconfortable mais de vous apprendre à les anticiper et y faire face. C'est pourquoi au-delà du matériel obligatoire vous pouvez également amener tout ce que vous souhaitez pour le stage (pour un poids de sac raisonné bien entendu !). L'analyse du contenu d'un sac est d'ailleurs un exercice très enrichissant à réaliser afin de découvrir quel type d'aventurier sommeille en vous !

L'un des objectifs des stages est également de vous apprendre à utiliser votre matériel de manière optimale et à vous en passer.

Le matériel obligatoire à ramener

- Une bâche de 2x3 mètres minimum pour 2 personnes (*)
- De la cordelette/paracorde diamètre 4 mm minimum, longueur 20 mètres (*)
- Un duvet confort +5°C au moins (*)
- Un matelas de sol (*)
- Sac à dos (40L à 60L)
- Un gobelet et une gourde (de préférence en métal)
- 1,5 litres d'eau par personne
- Un couteau
- Une pierre à feu (*)
- Une lampe frontale (*)
- Vêtements chauds adaptés à des sorties en montagne
- Hamac + bâche pour ceux qui souhaitent (pas de matelas dans ce cas)

Si vous le souhaitez il est possible de louer le pack de matériel marqué d'un astérisque ()*

Location du pack : 20 euros par personne (2 jours) - 30 euros par personne (3 jours)

Le matériel conseillé

- Carnet/crayon pour prendre des notes
- Assiette/bol et couverts (selon le repas choisis)
- Buff/tour de cou
- Bonnet/gants
- Petite hygiène personnelle



Dam-nature04

Accompagnateur en Montagne
Stages de survie et de bien-être
en Ubaye/Barcelonnette, 04400

Contact : 06.08.30.76.54
Mail : damnature04@gmail.com

Nourriture

Les pique-niques et repas du soir ne sont pas inclus dans le stage il vous appartient donc d'emmener la nourriture que vous estimez nécessaire pour la durée du stage. L'objectif des différents stages n'étant pas de vous mettre en situation d'inconfort il n'est pas ici question de se priver de manger pendant 2 jours ou plus ! C'est pourquoi vous pouvez ramener absolument ce que vous voulez tant que vous gardez un poids de sac acceptable.

Les conseils :

- Pour les midis, les repas lyophilisés sont une bonne alternative (légère et rapide à préparer) mais les pique-niques classiques (saucisson, fromage, etc.) sont très efficaces également !
- Quelques collations pour des journées bien remplies
- Le soir, faites-vous plaisir ! D'une part on retient mieux avec un « repas plaisir » et surtout vous venez pour passer un bon moment avant tout alors le soir autour du feu, on en profite !

LE PETIT PLUS :

Une dégustation de produits locaux est proposée le soir autour du feu !

Encadrement

Tous les stages sont encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé et passionné par son métier et les différentes activités proposées au sein des stages.



Relationnel sympa



Passionné



Transmettre



Sécurité

**Pour toutes questions, renseignements supplémentaires ou inscriptions
n'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par mail ☺**

~ *Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne,*

Mais dans la façon de la gravir ~

Confucius