

 ${\it Mail:} \underline{{\it damnature 04@gmail.com}}$

Site internet: https://www.dam-nature04.com/

Stages de survie en montagne 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

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

(Sur demande pour des groupes déjà constitués de 6 personnes minimum)

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.



Mail: <u>damnature04@gmail.com</u> Site internet: <u>https://www.dam-nature04.com/</u>

	Stage classique « Immersion Survie »	Stage en itinérance « Survie sportive »	Stage en douceur « Reconnexion Profonde »
Durée	2 jours et 1 nuit	3 jours et 2 nuits	2 jours et 1 nuit
Difficulté	2/5	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	180 euros/pers. Groupe de 4 et plus : 170 euros/pers.	260 euros/pers. Groupe de 4 et plus : 250 euros/pers.	180 euros/pers. Réservé aux groupes constitués

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				
1-1-60	Points Clés Sous-thèmes		Ateliers		
JOUR 1	la unémanation	Can matérial at mantal	Se connaître soi et ses limites, les tester		
	La préparation	Sac, matériel et mental	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	Maitriser les Bases de cartographie		
	Orientation		Mise en situation - Navigation vers camp de base		
	Débriefing	Débriefing	Débriefing Jour 1 autour du feu		
		L'énergie, s'économiser (Approche des bases)	Respiration		
	Techniques de marche		Marche consciente et afghane		
	•		Proprioception		
	Sécurité	Secours	Techniques pour se signaler aux secours		
JOUR 2			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		
			Choisir et trouver un camp de base		
		Mise en situation	Orientation sur fond de carte		
	Orientation	Débriefing et fin du stage sur 2 Jours			
		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 Pour aller plus loin	Mises en situation	Définir les rôles, le PLAN		
			Naviguer, s'orienter, définir les points cardinaux, mise en situation		
			Atelier de gestion de groupe		
JOUR 3			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			



 $Mail: \underline{damnature 04} (\underline{a}) \underline{gmail.com}$

Site internet: https://www.dam-nature04.com/



STAGE CLASSIOUE « Immersion Survie » - 2 Jours et 1 Nuit

Loin des stages militaires ou commando, le stage classique Immersion survie est un concentré des techniques de survie avec des efforts de marche accessible à toute personne en bonne santé dans la bonne humeur et le partage. En quête d'autonomie, de savoir-faire pour tes futurs bivouacs, curieux de découvrir le monde de la survie ou simplement pour passer un super week-end, rejoins l'aventure!

Idéal pour s'initier à la survie tout en profitant de superbes paysages en montagne!

Informations techniques sur le stage :

<u>Durée</u>: 2 jours et 1 nuits <u>Difficulté</u>: 2/5 <u>Nombre de places maximum</u>: 10

<u>Public</u>: Tous publics – A partir de 12 ans (accompagné d'un adulte)

Marche: Jour 1 - Facile, peu de km et de dénivelé

Jour 2 – Un peu plus de marche et des paysages inoubliables! (400m de dénivelé au maximum selon les groupes)



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:

<u>Durée</u>: 3 jours et 2 nuits <u>Difficulté</u>: 4/5 <u>Nombre de places maximum</u>: 10

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

<u>Marche</u>: 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!



Mail: damnature04@gmail.com

Site internet: https://www.dam-nature04.com/



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 avant d'apprendre éventuellement à s'en passer!

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.

Mail: damnature04@gmail.com

Site internet: https://www.dam-nature04.com/

Le matériel obligatoire à ramener

Le matériel obligatoire à ramener

- Une bâche de 2x3 mètres minimum pour 2 personnes (1*)
- De la cordelette/paracorde diamètre 4 mm minimum, longueur 20 mètres (1*)
- Un duvet Température de confort entre 0°C et 5°C (2*)
- Un matelas de sol (2*)
- Sac à dos 40L minimum conseillé
- Une gourde (de préférence en métal)
- 1,5 litres d'eau par personne
- Un couteau
- Une pierre à feu (1*)
- Une lampe frontale (1*)
- Vêtements chauds adaptés à des sorties et soirées 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 (1* ou 2* ou les deux)

Tarifs Location par personne	Pack Abri (1*)	Pack Couchage (2*)	La Totale (1* + 2*)
Stage 2 jours	10 €	10 €	20 €
Stage 3 jours	20€	20 €	30 €

Pour toute location de matériel, il est indispensable de me prévenir avant le stage afin de prévoir votre pack matériel pour le jour J.

Le règlement (chèque ou espèces) de la location se fait le jour du départ.

Le matériel conseillé

- Carnet/crayon pour prendre des notes pour les plus assidus!
- Assiette/bol/quart et couverts (à voir de voir selon le repas choisis)
- Buff/tour de cou
- Bonnet (même en été! 😂)
- Chaussures de randonnées dans l'idéal (hautes ou basses)
- Petite hygiène personnelle (selon chacun :D)



 ${\it Mail:} \underline{{\it damnature 04@gmail.com}}$

Site internet: https://www.dam-nature04.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 réelle critique 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 tous renseignements supplémentaires/inscriptions n'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par mail!

 \sim Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne, Mais dans la façon de la gravir \sim

Confucius

Dam-nature04 vous propose aussi toute l'année des randonnées, des treks, des séminaires, des EVG/EVF sur mesure afin de concrétiser ensemble vos envies et projets de montagne!

Plus d'infos sur https://www.dam-nature04.com/