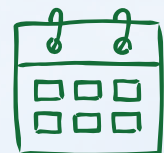


# SÉJOUR AUTONOMIE EN MONTAGNE EN UBAYE



PETIT GROUPE 10 PERS. MAX  
(SAUF GROUPES CONSTITUÉS)



SUR DEMANDE ET  
PRIVATISABLE



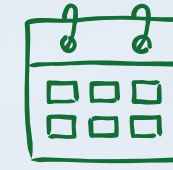
GUIDE LOCAL  
DE LA VALLÉE



FACILE À MODÉRÉ



5 JOURS  
4 NUITS



MAI À OCTOBRE



ACCOMPAGNÉ  
EN ÉTOILE

DÉCOUVREZ DIFFÉRENTS SECTEURS DE LA SAUVAGE VALLÉE DE  
L'UBAYE À TRAVERS 5 JOURS DE RANDO-FORMATION POUR  
DEVENIR AUTONOME EN MONTAGNE ET PARTIR PLUS EN  
SÉCURITÉ DANS VOS AVENTURES EN ALTITUDE !

## LE SÉJOUR EN BREF :

- APÉRO DE RENCONTRE LE SOIR DE L'ARRIVÉE AU GÎTE
- 5 JOURNÉES DE RANDONNÉES AVEC UN SECTEUR DIFFÉRENT CHAQUE  
JOUR POUR DÉCOUVRIR L'UBAYE
- 4 NUITS EN GÎTE **TOUT COMPRIS** (CUISINE MAISON)
- VISITE/DÉGUSTATION À LA MAISON DES PRODUITS DE PAYS DE JAUSIERS

TARIF : 690€/PERS.

## SEJOUR AUTONOMIE EN MONTAGNE

5 JOURS DE RANDO POUR DEVENIR AUTONOME EN MONTAGNE

### PROGRAMME

*Rando Mise en jambe*

JOUR 1 - PRÉPARATION, ORIENTATION ET ITINÉRAIRE

Matériel et fond de sac, Lecture de carte, boussole et  
orientation Niveau 1, préparation d'itinéraire

*Rando Secrète*

JOUR 2 - BIEN-ÊTRE ET FAUNE DE MONTAGNE

Techniques de marche et de respiration, gestion de  
l'effort, bien-être par la marche et faune de montagne

*Rando Panoramique*

JOUR 3 - FLORE DE MONTAGNE, GESTION DE LA THERMIE ET SECOURS

Secours en montagne et bons gestes, plantes  
comestibles et médicinales, montage d'abris

*Rando Lac*

JOUR 4 - GESTION DE GROUPE ET ORIENTATION NIVEAU 2

Adaptation en groupe, orientation niveau 2, prises  
de décision et gestion de groupe

JOUR 5 - MISE EN APPLICATION DES ACQUIS DE LA SEMAINE

**Dam-nature04 - Stages de survie, treks et randonnées en Ubaye**

Tél : 06.08.30.76.54 - [damnature04@gmail.com](mailto:damnature04@gmail.com) - <https://www.dam-nature04.com/>

### EN BREF

5 RANDOS DIFFÉRENTES POUR DÉCOUVRIR LA VALLÉE DE L'UBAYE

FORMATION SUR LE TERRAIN

PAYSAGES ET DÉCOUVERTES

ENCADRÉE PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

VISITE ET DÉGUSTATION DE LA MAISON DES PRODUITS DE PAYS

GROUPE DE 10 PERSONNES MAXIMUM

### POUR QUI ?

Marcheurs débutants à confirmés souhaitant  
devenir plus autonomes pour partir en  
sécurité en montagne et aller plus loin dans  
la pratique de la randonnée en montagne



SÉJOUR DAM-NATURE04  
RENSEIGNEMENTS AU 06 08 30 76 54 OU ICI

