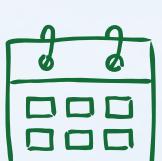


# SÉJOUR AUTONOMIE EN MONTAGNE EN UBAYE



PETIT GROUPE 10 PERS. MAX  
(SAUF GROUPES CONSTITUÉS)



SUR DEMANDE ET  
PRIVATISABLE



GUIDE LOCAL  
DE LA VALLÉE



TARIF : 690 € / PERS.



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

## 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

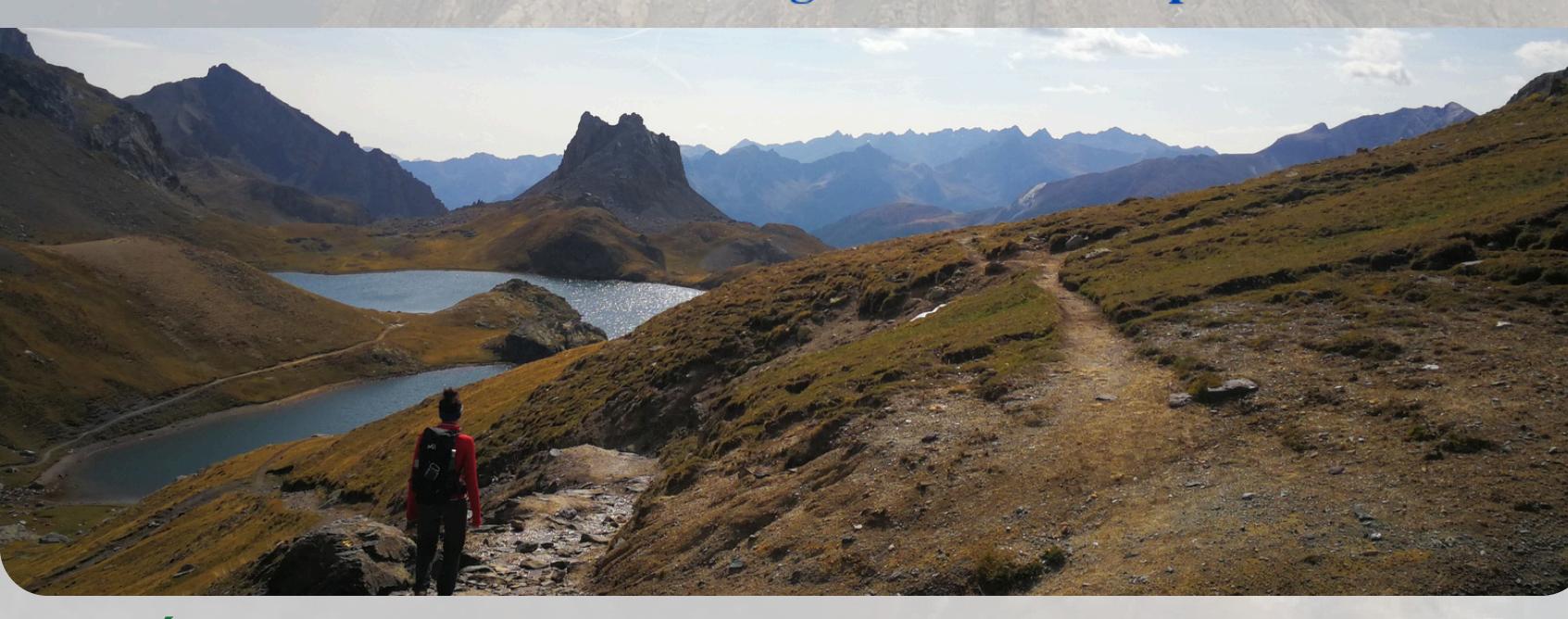
ENCADRÉE PAR UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

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

