

STAGE BIVOUAC

Bivouac hivernal



Étendez vos compétences du bivouac 3 saisons et apprenez à affronter l'hiver. La neige constitue un formidable matériau de construction et d'isolation, permettant de bivouaquer en montagne en sécurité et confortablement. Ce stage vous apportera les techniques de bivouac nécessaires pour aller plus loin dans vos activités hivernales : ski et raquettes sur plusieurs jours, photographie, observation de la faune ou simplement le plaisir de dormir dans un igloo (vue mer en option).

INFOS PRATIQUES

- **Tarif** : 165 € / personne
- **Participants** : 3 minimum / 6 maximum
- **Durée du stage** : 2 jours (samedi 10h à dimanche 13h - horaires compatibles avec les lignes de bus)
- **Lieu de départ** : Saint Martin Vésubie (Mercantour)
- **Niveau physique** : sportif

CONTENU DU STAGE

Objectifs d'apprentissage

- Préparation d'une randonnée hivernale en autonomie (itinéraire, choix du matériel)
- Bivouac hivernal en sécurité (choix de l'emplacement, montage de l'abri, protection contre le froid)
- Hydratation en randonnée hivernale (fonte de la neige, purification)
- Navigation dans la neige (lecture de carte, boussole, altimètre, GPS)
- Bases de nivologie (progression en sécurité, avalanches)
- Construction d'un igloo/trou à neige

Inclus dans le prix

- Encadrement et formation intensive sur toute la durée du stage
- Aide à la préparation du matériel avant le stage
- Prêt de matériel ultra-léger (tente, matelas, sursac, cuisine)
- Repas du soir et petit-déjeuner chauds (aliments bio et/ou locaux)
- Matériel commun (cuisine, pharmacie, kit de réparation)
- Réductions sur l'achat de matériel ultra-léger
- 10% de réduction pour les clients ayant déjà suivi un stage

Non inclus dans le prix

- Transport (covoiturage possible)
- Casse-croûtes du samedi midi
- Matériel personnel (vêtements, sac à dos ...)
- Sac de couchage -5°C confort au moins (location possible)
- Raquettes et kit de sécurité avalanche (location possible)
- Et tout ce qui n'est pas inclus !

Équipement nécessaire

- 1 paire de chaussures de randonnée montantes et imperméables
- 1 paire de guêtres (optionnelle)
- 1 paire de bâtons de marche
- 1 paire de raquettes
- 1 kit de sécurité avalanche (DVA, pelle, sonde)
- 1 sac à dos de 40L minimum
- 1 sac de couchage -5°C confort minimum
- 1 pantalon de ski ou pantalon imperméable
- 1 sous pull à manches longues
- 1 veste polaire épaisse ou doudoune à capuche
- 1 veste de pluie (ex : Gore-tex™)
- 1 paire de chaussettes fines pour la marche
- 1 paire de chaussettes chaude pour le bivouac
- 2 paires de gants
- 1 collant ou pantalon chaud pour le bivouac
- 1 bonnet
- 1 tour de cou (ex: Buff™) ou écharpe
- 1 paire de lunette de soleil
- 1 couteau de poche
- 1 lampe frontale
- 1 gourde ou bouteille de 1L
- crème solaire
- petite pharmacie personnelle

DÉROULEMENT DU STAGE

Les détails liés au déroulement du stage sont donnés à titre indicatif. Selon les conditions météorologiques, le niveau ou le souhait des participants et autres événements impondérables, le programme est susceptible d'être modifié.

Préparation

Deux semaines avant le début du stage, vous recevez les indications pour vous rendre au lieu de rendez-vous, ainsi que la liste des participants pour éventuellement organiser du covoiturage. Vous recevez également un mémo sur la préparation de l'équipement (sac à dos, couchage, vêtements, nourriture ...) pour le stage.

Jour 1

Regroupement des participants à 10h à Saint Martin Vesubie. Nous nous rendons ensemble sur le lieu de départ de la randonnée.

Avant de démarrer, présentation du programme du stage et distribution du matériel de prêt (tente, duvet, matelas). Vérification des sacs, rangement des affaires non utilisées dans les voitures puis départ de la marche.

Durant la montée, nous abordons les notions de sécurité en progression sur neige et de gestion de l'effort pour minimiser la transpiration. Arrivée au lieu de bivouac vers 14h.

Pendant le casse-croûte, je vous détaille les techniques de construction d'abri à neige et règles à respecter pour pouvoir dormir en sécurité. L'après-midi est consacrée à la fabrication d'igloo ou trous à neige (selon la qualité de la neige). Prévoir des vêtements qui sèchent vite et/ou des affaires de rechange.

A la tombée de la nuit, nous nous réunissons sous une grande tente pour manger. Dîner (chaud !) préparé par mes soins à base de produits simples, locaux et/ou bio. Nuit sous tente ou dans les abris à neige, seul ou par groupes de 2 ou 3.

Temps de marche : 3h / +600m de dénivelé

Jour 2

Déjeuner vers 8h. Pour se chauffer, nous effectuons des exercices de recherche de victimes en avalanche.

Démontage du camp puis ascension d'un sommet (facile).

Retour à la voiture vers 13h, bilan de votre expérience du bivouac.

Temps de marche : 3h / +300m de dénivelé