



Bivouac en famille

Une nuit sous les étoiles en pleine montagne

- ◆ Durée : 2 jours – 1 nuit
- ◆ Groupe constitué de 4 personnes maximum (me consulter pour plus de personnes)
- ◆ Tarif : 500 € pour le groupe
- ◆ Accompagnement : Chloé Loury, accompagnatrice en moyenne montagne DE

Qui n'a jamais rêvé de passer une nuit sous les étoiles en pleine montagne ? Osez l'aventure en famille !

Après une randonnée accessible dans les alpages au milieu des marmottes, nous rejoindrons notre lieu de bivouac. En pleine montagne, loin des sentiers battus, avec comme seules voisines les cimes du Mercantour.

Partez pour une nuit en toute sécurité, avec du matériel adapté pour profiter pleinement de l'expérience.

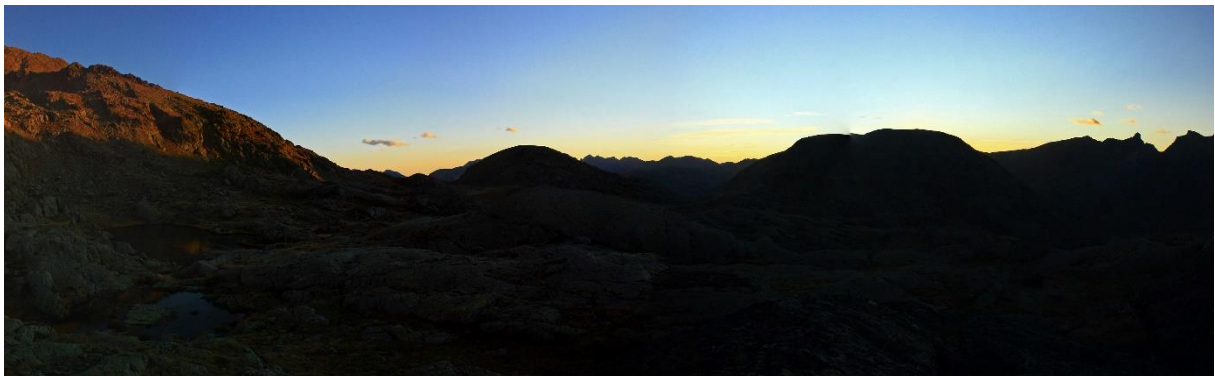
Programme

◆ Jour 1 – En route pour l'aventure

Rendez-vous à 13h00 à Saint-Etienne de Tinée, puis déplacement avec les véhicules personnels jusqu'au point de départ de la randonnée (environ 30 minutes de route). Départ pour une randonnée d'environ 400 m de dénivelé positive et 6 km dans les alpages au milieu des marmottes.



Arrivé sur le lieu de bivouac, nous l'installerons tous ensemble pour apprendre les bonnes techniques pour passer la nuit en toute sérénité. Nous profiterons d'un petit moment de détente pour apprécier pleinement le lieu avant de préparer le repas du soir. Avant d'aller se coucher, veillée sous les étoiles, pour chercher les étoiles filantes ou s'émerveiller sous la voie lactée.



◆ Jour 2 – On savoure!

Réveil tranquille suivi d'un petit-déjeuner sous les premiers rayons de soleil du matin qui offrent une lumière extraordinaire. Après en avoir bien profité, nous rangerons le camp sans laisser de traces derrière nous et nous entamerons la randonnée de retour vers les voitures (environ 200 m de dénivelé positif et 6 km). Nous serons de retour aux véhicules en fin de matinée.



Fiche pratique

◆ Accès

Le séjour débute sur le parking de la maison du parc du Mercantour à Saint-Etienne de Tinée et se termine au hameau du Pra, sur la commune de Saint-Dalmas le Sauvage (à 10 km de Saint-Etienne de Tinée).

En voiture : à 1h30 de Nice

En bus : à 2h00 de Nice, ligne 91 (Nice-Auron) de la compagnie ligne d'Azur. Prévoir d'arriver la veille.

◆ Niveau

Ce séjour s'adresse à des randonneurs de niveau intermédiaire, étant capable de marcher environ 3 heures en portant un sac de 12 kg environ (pour les adultes). Les itinéraires empruntés sont sur des chemins de randonnée ou dans du hors sentier ne présentant pas de difficulté technique particulière. Ce séjour est adapté à des enfants à partir de 8 ans.

◆ Nuitée

La nuit se fera en bivouac sous tente, sous abri simple, ou même à la belle étoile pour ceux qui veulent !

Le matériel est adapté à la pratique du bivouac en montagne à cette saison. Le prêt du matériel spécifique au bivouac est inclus et comprend :

- Un sac de couchage par personne
- Un matelas gonflable ou en mousse par personne
- Une tente pour 2 à 4 personnes (ou deux tentes pour 2 personnes)
- Popote de cuisine (gamelle + assiette + couvert + verre)
- Réchaud et cartouche de gaz

◆ Matériel personnel

Idéalement votre sac à dos ne devrait pas peser plus de 12 kg avec le matériel de bivouac compris.

N'oubliez pas qu'en montagne, le plus grand confort c'est d'avoir un sac léger 😊

- Sac à dos de 40 à 50 L (prêt possible)
- Chaussures de randonnée à semelle crantée en bon état (éviter les chaussures neuves !)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire
- 1 randonnée (sur soi)
- 1 short ou 1 pantalon pour la journée (sur soi)

- 1 pantalon ou caleçon pour le soir (en option pour le confort si vous avez déjà 1 pantalon en journée)
- 1 tee-shirt manches longues pour le soir (en option pour le confort)
- 1 paire de chaussettes de randonnée (sur soi) + 1 paire de rechange
- 1 polaire ou veste en softshell
- 1 doudoune ou autre veste chaude et légère
- 1 veste imperméable type goretex
- 1 lampe frontale (avec piles neuves) (prêt possible)
- Gourde de 1,5 L mini
- Quelques fruits secs, barres énergétiques, ou autres vivres de course
- 1 sac poubelle et 1 sursac pour protéger les affaires en cas de pluie
- 1 petite pharmacie personnelle (pansements type Compeed, couverture de survie, traitement médical si besoin (avec les ordonnances !), ...). L'accompagnatrice aura une trousse de premier secours.
- 1 petite trousse de toilette comprenant juste l'essentiel (savon, brosse à dent, dentifrice) + serviette légère type microfibre

◆ Le prix comprend

- L'encadrement par Chloé Loury, accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat.
- Le prêt du matériel de bivouac (listé dans la partie « nuitée »)
- Le repas du soir incluant 1 soupe + 1 plat + 1 dessert
- Le petit déjeuner

◆ Le prix ne comprend pas

- Les assurances assistance rapatriement et frais de secours.
- Les transports jusqu'au point de départ de la randonnée.
- Les encas et vivres de courses consommés au cours de la randonnée
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans « le prix comprend ».

◆ Formalités

Assurance rapatriement et frais de secours obligatoire (souscription possible auprès de l'accompagnatrice, nous contacter).

Pour assurer la sécurité de tous, l'accompagnatrice se réserve le droit de modifier l'itinéraire ou le programme prévu en fonction des conditions météorologiques, de terrain ou du niveau du groupe.