



nunam  
aventures  
créateurs d'émotions



## ÉCOLE D'AVVENTURE RANDONNÉE NIVEAU 1



# ALPES FRANCE

## EN BREF

Au cœur de l'Oisans, face aux glaciers mythiques de la Meije, ce stage est une immersion douce pour acquérir les fondamentaux de la randonnée en autonomie. Entre steppes d'altitude et lacs miroirs, vous apprendrez à lire une carte, à anticiper la météo et à gérer votre effort, tout en testant votre matériel technique.

### Déroulé de l'aventure :

- Jour 0 : Visio de pré-aventure
- Jour 1 : Immersion, montée au plateau et ateliers pédagogiques
- Jour 2 : Sommet ou tour du plateau, autonomie et sécurité
- Jour 3 : Perfectionnement, sécurité et bilan

## INFOS CLÉS

**Stages guidé** 1 guides pour 12 personnes max

**Groupe** : 6 à 12 participants  
**Durée** : 3 jours

**Niveau** : Chill (Fondamentaux)

Itinérance, formation,  
pédagogie, environnement

## VOUS ALLER AIMER

- L'encadrement professionnel par un AMM passionné
- L'immersion face à la Meije, surnommé le « balcon des Écrins »
- L'accès facilité en transports en commun depuis Grenoble
- Les ateliers ludiques pour devenir acteur de vos sorties

## ❶ STAGE RANDONNÉE – REFUGE (NIVEAU 1)

**Durée : 3 jours / 2 nuits • Hébergement : refuge**

Une micro-aventure immersive pour acquérir les bases de l'autonomie en randonnée estivale encadrée, dans un cadre sécurisé et accessible.

### Objectifs principaux

- Préparer une randonnée estivale simple comprenant : l'itinéraire, le terrain et la météo.
- Choisir le matériel adapté et optimiser la gestion du poids du sac.
- Reconnaître les enjeux environnementaux et adopter les bonnes pratiques pour le respect du milieu naturel.
- Identifier les risques : sécurité, communication, conduite à tenir en cas d'urgence.
- Gérer l'eau, la nourriture, l'effort, le rythme et la logistique sur 3 jours.

### Points forts

- Base arrière unique (refuge)
- Ateliers ludiques : orientation, météo, sécurité, matériel, environnement
- Encadré par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

### FORMAT PÉDAGOGIQUE

Alternance entre navigation, ateliers pratiques en rando et briefings réguliers pour intégrer progressivement les compétences fondamentales.

Lieu : Massif des Écrins, plateau d'Emparis

Période : Mai à Septembre

Durée : 3 jours

Participants : 6 à 12 personnes

Prix : 410 € par personne

Inclus : encadrement, équipement de sécurité et outils pédagogiques

Prérequis : Être capable de marcher 3 h en portant un sac à dos, bonne condition générale.

### PROGRESSION

Ce stage se décline en 4 niveaux de progression en approfondissant les thèmes , augmentant le niveau de difficulté, d'aventure et incluant les spécificités.

NIVEAU 1 : Aventure en refuge

NIVEAU 2 : Itinérance Bivouac

NIVEAU 3 : MUL Marche UltraLight

NIVEAU 4 : Hivernal



## J0 🏔 PRÉ-AVENTURE (VISIO)

**Visio :** Posez-vous au calme, avec une connexion internet et de quoi prendre des notes

Avant de fouler les sentiers, retrouvons-nous lors d'une visio de 1 h 15 pour préparer sereinement votre immersion. Ce moment privilégié nous permettra de peaufiner ensemble votre sac à dos, de découvrir les outils numériques indispensables et de répondre à toutes vos questions. C'est l'étape idéale pour partir l'esprit léger et déjà un peu en montagne!

- 1 semaine avant le départ.
- Présentation du groupe, check-list matériel, installation des outils numériques (MétéoBlue, Iphigénie) et premier briefing météo, préparation du pique-nique.

## J1 🏔 BIENVENUE EN MONTAGNE

**Randonnée :** +750m -80m 9km 4h00

**Repas inclus :** dîner

**Hébergement :** Refuge

Rendez-vous à 10 h à la gare routière de Bourg-d'Oisans pour un café-briefing avant de monter dans la navette jusqu'au point de départ. Votre immersion débute au cœur du village de Besse en Oisans, porte d'entrée du majestueux plateau d'Emparis. Nous nous élançons sur un sentier sauvage et accessible pour rejoindre le plateau et notre refuge. Le vaste alpage perché à 2300 mètres d'altitude offre une vue exceptionnelle sur les sommets de la Meije, du Rateau et leurs glaciers. Cette première ascension est l'occasion idéale pour nos premiers ateliers : ajustez votre sac avec précision, trouvez votre rythme de marche idéal et apprenez à décrypter vos premières courbes de niveau sur la carte. Entre conseils de pro et paysages grandioses, vous rejoignez votre refuge pour une première soirée chaleureuse, déjà riche d'apprentissages !



## J2 AUTONOMIE ET PRATIQUE

**Randonnée :** +600m -800m 10km 5h

**Repas inclus :** petit-déjeuner, pique-nique, dîner

**Hébergement :** Refuge

Place à la pratique ! Pour cette deuxième journée, vous prenez les commandes de l'itinéraire en fonction des décisions de la veille. Êtes-vous capable de tenter l'ascension du sommet ? Dans ce décor de haute montagne, nous approfondissons l'orientation et l'analyse météo en temps réel : c'est le moment idéal pour tester l'efficacité technique de vos équipements face aux éléments. Entre deux panoramas, nous aborderons la gestion de la sécurité et les réflexes essentiels en cas d'imprévu ainsi que la prise de décisions pour le bon déroulement de la randonnée. Une journée immersive pour passer du statut de marcheur à celui d'acteur de votre propre aventure. Cette journée se termine dans un autre refuge pour débriefer et passer la nuit.

## J3 PERFECTIONNEMENT ET BILAN

**Randonnée :** +600m -950m 14km 6h30

**Repas inclus :** petit-déjeuner, pique-nique

Pour cette dernière journée, nous amorçons la descente en consolidant vos nouveaux réflexes. Le matin est dédié au défi de l'orientation « à l'ancienne » : rangez les écrans et apprenez à dompter la boussole pour tracer votre chemin avec précision à travers le vallon. L'après-midi, nous abordons la sécurité avec un atelier de premiers secours en milieu isolé, pour savoir réagir sereinement à chaque situation et composer la trousse de secours idéale. Retour au village de départ, Le stage se conclut par un bilan afin que vous repartiez vers vos futurs sommets plus autonomes et inspirés que jamais !

### AVERTISSEMENT

*Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.*

*Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.*

# DATES & BUDGET

## ⌚ DATES & PRIX

**Du 19 juin au 21 juin 2026 • 400€ / personne**

**Option hébergement : première nuit d'avant et dernière nuit d'après • 80 € par personne et par nuit.**

Hôtel en B&B, proche de la gare routière au cœur de Bourg-d'Oisans.

Assurance multirisques (facultative): 17,70€

## ⌚ LE BUDGET EN DÉTAILS

### Le prix comprend :

- L'hébergement du J1 à J3 (nuit avant et après si option hébergement souscrite)
- Les repas tels que mentionnés dans le jour par jour du déjeuner du J1 au dîner du J3 au pique-nique.
- Les transferts en navette locale
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Le kit pédagogique

### Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous
- Les petit-déjeuner, pique-nique du J1 et dîner du J3 (petits-déjeuners du J1 et J4 inclus si option hébergement souscrite)
- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »

### Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

**À propos de l'eau :** L'eau des refuges (si les sources coulent) est potable, en revanche celle rencontrée sur les chemins peut être contaminée. Il est conseillé d'emporter un filtre ou vous pouvez acheter de l'eau en bouteille dans les refuges (non inclus dans le prix du séjour).

# INFOS PRATIQUES

## Ⓐ SUIVEZ LE GUIDE !



Clément c'est le genre d'accompagnateur avec qui on se sent en confiance. Rire facile, mollets solides, toujours un œil sur la sécurité, et cette capacité à transmettre sans jamais imposer : il a fait de la randonnée son terrain de jeu et de rencontre. Trekkeur, rêveur, siesteur assumé et gourmet de bivouac, il prépare ses itinéraires avec sérieux et minutie pour offrir des aventures où l'on découvre, respire et savoure. Ce qu'il aime par-dessus tout ? Partager un lever de soleil, une étoile filante, un effort bien dosé ou... une pâtisserie locale. Dans chacun de ses séjours, la joie, le dépassement, la découverte, l'effort et le réconfort se mêlent dans un cocktail délicieux. Adepte du travail bien fait, Clément allie rigueur, sens aigu de la sécurité et pédagogie vivante, souvent ponctuée d'un bon mot.

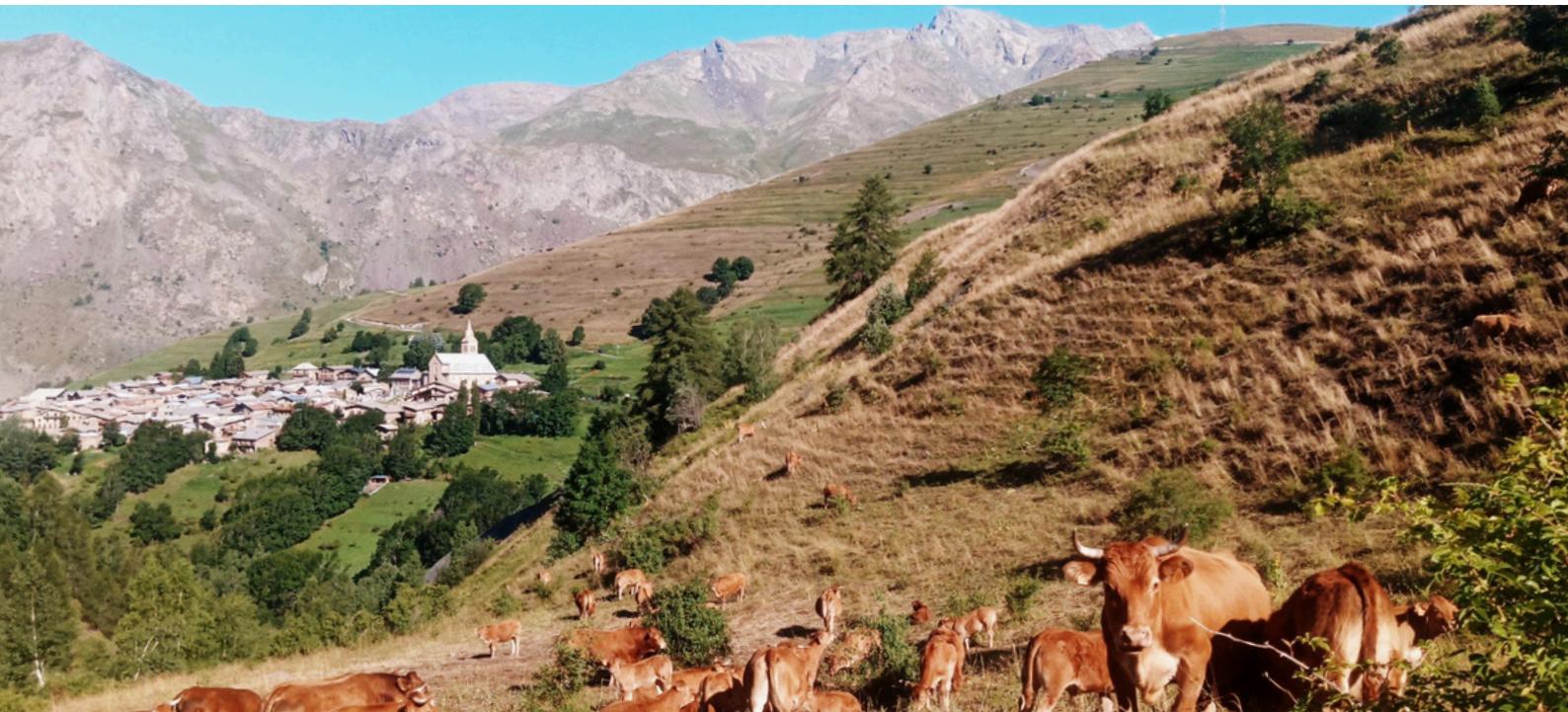
## Ⓐ OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Clément vous retrouve à la gare routière de Bourg-d'Oisans. En se rendant sur place avant vous, cela lui permet de s'occuper des derniers préparatifs, pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

## Ⓐ NIVEAU PHYSIQUE

Ce séjour est classé « **Niveau 2 : facile** ». Les activités physiques, elles sont par défaut de niveau facile, accessibles à toute personne en bonne condition physique. Ce type de séjour ne nécessite pas de préparation physique particulière.

*Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>*



## ❶ COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Nous sommes entre 6 et 12 personnes.

Cette taille de groupe permet une meilleure dynamique d'interactions entre les participants tout en assurant une sécurité optimale.

## ❷ OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons en refuge de montagne, parfois en gîte de vallée. L'authenticité des refuges fait partie intégrante du tour et même s'il se modernise avec l'électricité, parfois les douches chaudes (payantes), ils gardent leur charme. Les gardiens ou gardiennes avec leurs équipes s'assurent d'un accueil chaleureux et sont au petit soin pour nous offrir le réconfort et le repos nécessaires dans ces lieux isolés.

Vous dormirez en dortoir, plus ou moins grand, et nous conseillons de prendre avec vous des bouchons d'oreilles et un masque de nuit.

## ❸ BON APPÉTIT !

Les piques-niques sont préparés par les refuges ou éventuellement par le guide. Les petits déjeuners et dîners seront pris au refuge (inclus dans le prix du séjour). Les repas sont préparés au maximum avec des produits locaux, cependant, le menu dépendra de la créativité des gardiens ou gardiennes. Si vous avez un régime alimentaire spécifique, précisez-le lors de votre inscription.

## ❹ POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.

## ❶ ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de prêter attention au poids du sac, 40 L sera suffisant pour emporter avec vous de quoi vous changer au refuge ainsi que des sous-vêtements pour 2 jours plus ceux sur vous.

### ÉQUIPEMENT EN JOURNÉE

- **sur soi :**

- une tenue adaptée aux conditions climatiques (températures autour de 15-20 °C en général, mais variables selon l'altitude de la randonnée) : short ou pantalon, tee-shirt
- une bonne paire de chaussures de randonnée (nb : le terrain rocheux est exigeant et pour éviter les ampoules, portez plusieurs fois vos chaussures avant le départ ;-)
- une paire de bâtons (optionnel, mais très fortement recommandé)
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil

- **Dans le sac de randonnée (30 L) :**

- une gourde d'eau (1,5 L minimum)
- de la crème solaire, un stick à lèvres
- une polaire fine
- une veste imperméable (pas de poncho)
- un sursac
- des gants fin
- une boîte + couverts (pour le pique-nique)
- des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- une couverture de survie
- Votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
- vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type Ziploc)
- de l'argent liquide
- 1 pantalon et 1 T-shirt manche longue (pour le soir, des Crocs sont disponibles dans les refuges)
- une petite doudoune chaude
- 2 sous-vêtements de rechange
- un bonnet
- une tenue de rechange pour le soir et paire de chaussures confortable
- un maillot de bain
- une lampe frontale
- vos médicaments habituels
- des médicaments contre la douleur (paracétamol)
- des pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- des bouchons d'oreille (facultatif ;-)

*Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels. Poids maximum : 8/10kg*

# FORMALITÉS ET SANTÉ

## ❶ PASSEPORT / BANQUE

### Carte nationale d'identité ou passeport

Il est conseillé d'avoir une carte européenne d'assurance maladie (à défaut, la carte vitale)

**Banque :** contactez votre banque pour qu'elle ne bloque pas votre carte bancaire en cas de retrait ou paiement sur place

## ❷ VACCINS

Pour les citoyens français et européens, aucun vaccin est obligatoire. Il est toutefois recommandé d'être à jour pour les vaccins habituels (tétanos, diphtérie, typhoïde).

Nous vous conseillons par ailleurs de consulter votre médecin avant votre départ ; celui-ci pourra vous renseigner sur votre état de santé général, ainsi que sur les vaccins et traitements recommandés pour votre séjour.

**Important** : prévenez votre guide de vos problèmes de santé éventuels. Il portera une attention particulière à votre sécurité et ainsi vous faire passer un séjour plus agréable



# ASSURANCE VOYAGE

## ❶ PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

## ❷ POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

## ❸ NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).



**Nunam Aventures** [www.nunam-aventures.fr](http://www.nunam-aventures.fr)

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran  
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST  
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures  
[contact@nunam-aventures.fr](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

Collectif de guides  
producteurs de voyages d'aventure