



nunam
aventures
créateurs d'émotions



ÉCOLE D'AVVENTURE RANDONNÉE NIVEAU 1



ALPES FRANCE

EN BREF

Au cœur de la vallée sauvage du Vénéon, berceau historique de l'alpinisme, ce stage est une immersion authentique pour acquérir les fondamentaux de la randonnée en autonomie. Entre sommets de légende et torrents impétueux, vous apprendrez à lire une carte, à anticiper la météo et à gérer votre effort dans un décor de haute montagne, tout en testant votre matériel technique au pied des glaciers de l'Oisans.

Déroulé de l'aventure :

- Jour 0 : Visio de pré-aventure
- Jour 1 : Immersion, première randonnée et ateliers pédagogiques
- Jour 2 : Randonnée, autonomie et environnement
- 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
- Séjourner à La Cordée, véritable "temple" de l'histoire de l'alpinisme
- L'immersion dans le massif des Écrins et le parc national
- 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

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

Transfert : 30 minutes en navette

Randonnée : +550m -550m 9km 4h00

Repas inclus : dîner

Hébergement : Hôtel

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 village de Saint-Christophe-en-Oisans, haut lieu de l'alpinisme dans les Alpes. Resté sauvage, encaissé dans la vallée du Vénéon, on se sent déjà en expédition. Contrairement aux grandes stations, l'ambiance est austère et majestueuse et nous nous élançons pour une première randonnée dans l'un des nombreux vallons du massif. C'est l'occasion d'ajuster votre sac, de trouver votre rythme et d'apprendre à décrypter les courbes de niveau face à la verticalité des Écrins. L'hôtel "La Cordée" n'est pas qu'un simple hôtel : c'est une institution, un lieu de pèlerinage pour les amoureux de la montagne.



J2 AUTONOMIE ET PRATIQUE

Randonnée : +700m -700m 13km 5 h

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

Hébergement : Hôtel

Place à la pratique ! Pour cette deuxième journée, vous prenez les commandes de l'itinéraire en fonction des décisions de la veille. 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

Transfert : 30 minutes en navette

Randonnée : +700m -700m 14km 5 h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique

Pour cette dernière journée, nous partons sur un itinéraire différent 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 08 mai au 10 mai 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 à l'hôtel "La Cordée", véritable "temple" de l'histoire de l'alpinisme. Depuis 1907, la famille Turc a fait de cet hôtel le point de ralliement des plus grands alpinistes et guides. C'est ici que se sont préparées de nombreuses premières dans les Écrins (la Meije, les Écrins, etc.). Les murs sont tapissés de photos d'époque, de vieux piolets et de récits de sommets. Pour vos stagiaires, dormir ici, c'est s'imprégner de la culture "montagne" avant même de chausser les chaussures.

❸ BON APPÉTIT !

Les piques-niques sont préparés par l'hôtel ou éventuellement par le guide. Les petits déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel. Les repas sont préparés au maximum avec des produits locaux, cependant, le menu dépendra de la créativité des cuisiniers. 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 partir avec deux sacs :

- Votre sac de randonnée pour le trek (30 L à 40 L conseillé),
- Un sac de voyage pour vos affaires de rechange.

Le sac de voyage contient vos recharges cotidiens pour la durée du séjour et vos affaires personnelles. Garder à l'esprit que d'être léger, c'est un gage de liberté.

Notre itinéraire se déroulant en montagne, il est possible de connaître de fortes variations de température. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances. N'hésitez pas à nous demander conseil et à lire les conseils de Lagoped sur [cette page](#).

Pour marcher

- Sur soi :
 - une tenue adaptée aux conditions climatiques en montagne (doux mais variables !) : pantalon de marche et tee-shirt (de préférence en laine)
 - une paire de chaussures de randonnée déjà utilisées (ne partez pas avec une paire de chaussures neuves ;-) mais assurez-vous malgré tout que vos semelles sont en très bon état
 - une paire de bâtons
- Accessible dans le sac de trek (30L à 40L, avec sursac imperméable) :
 - une poche à eau OU une ou deux gourdes (1,5L minimum)
 - un chapeau ou une casquette
 - un bonnet léger + un cache-cou + une paire de gants
 - des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres
 - une polaire > [Lagoped femme](#) / [Lagoped homme](#)
 - une doudoune légère > [Lagoped femme](#) / [Lagoped homme](#)
 - une veste et un pantalon imperméables (pas de poncho)
 - des couverts de rando et une boîte 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
 - quelques feuilles de papier toilettes et un tube de gel hydroalcoolique

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

❶ ÉQUIPEMENT

- **Équipement pour l'hôtel (2 nuits) :**
 - 2 tee-shirts de rechange (en laine de préférence), dont au moins un manche longue
 - 2 paires de chaussettes de rando (dont une sur soi)
 - 2 jeux de sous-vêtements (dont un sur soi)
 - un collant de rando léger
 - Éventuellement un short de rando >[Lagoped femme](#) / [Lagoped homme](#)
 - une lampe frontale
 - Les chargeurs et câbles nécessaires au fonctionnement de vos appareils (mutualisez)
 - vos médicaments habituels
 - nécessaire de toilette léger
 - Un petit flacon (30 ml suffisent)
 - des bouchons d'oreilles (facultatif ;-)

Pharmacie Personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol (codéine ou tramadol à proscrire ! Voir ci-dessous)
- Un antibiotique à spectre large
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique intestinal
- Pommade anti-inflammatoire
- Collyre (poussière, ophtalmie)
- Désinfectant
- Pansements adhésifs
- Pansements anti-ampoules (double peau)
- Compresses
- Crème type Biafine pour les brûlures

Nous vous prions de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours. Les médicaments qu'elle contient suivent les recommandations et aucun médicament ne sera fourni par le guide sans l'avis et une télécommunication avec un médecin.

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)

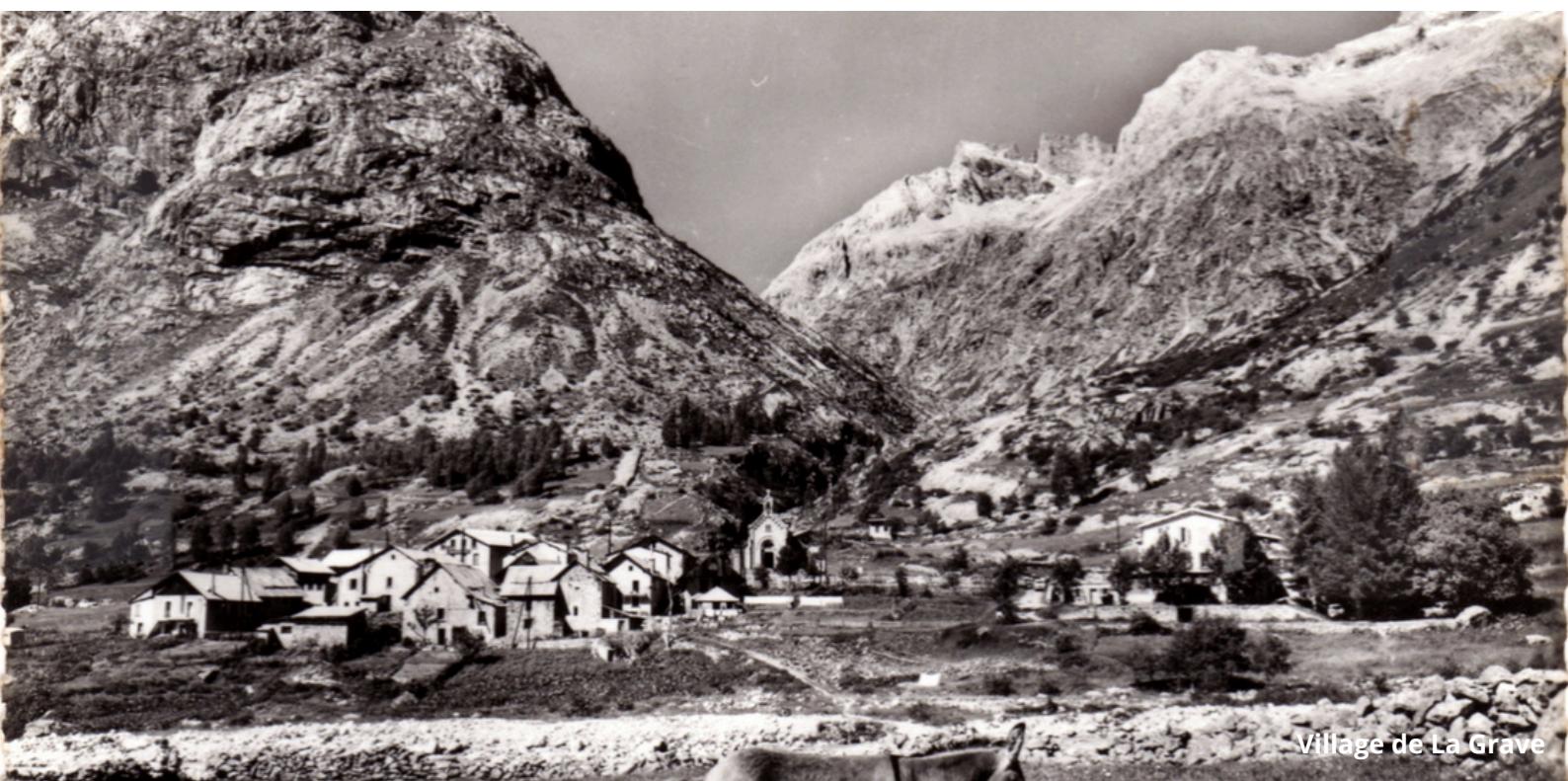
Banque : contactez votre banque pour qu'elle ne bloque pas votre carte bancaire en cas de retrait ou paiement sur place

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



Village de La Grave

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

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

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure