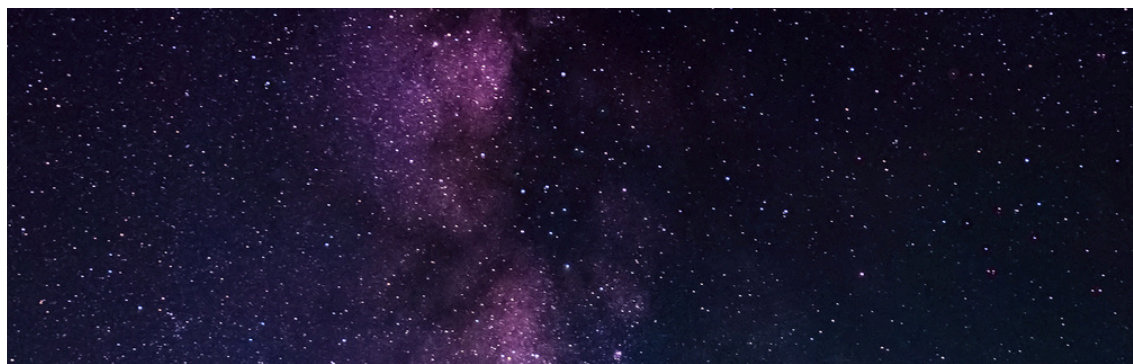




**nunam**  
**aventures**  
créateurs d'émotions



# ÉCOLE D'AVENTURE

## BIVOUAC (NIVEAU 2)





## ALPES FRANCE

### EN BREF

Ouvrir la tente à la lumière du jour et se réveiller face aux montagnes. Le bivouac offre cette sensation magique de liberté simple qui nous fait nous sentir vivants! Ce stage est une immersion douce pour acquérir les fondamentaux de la randonnée itinérante en bivouac. Vous apprendrez à préparer votre camp, à lire une carte, à anticiper la météo et à gérer votre effort, votre sécurité, tout en testant votre matériel technique.

#### Déroulé de l'aventure :

- Jour 0 : Visio de pré-aventure
- Jour 1 : Immersion, randonnée et ateliers pédagogiques
- Jour 2 : Randonnée, autonomie et sécurité
- Jour 3 : Perfectionnement, sécurité et bilan

### INFOS CLÉS

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

**Groupe** : 4 à 12 participants

**Durée** : 3 jours

**Niveau** : 2 modéré

Itinérance, formation,  
pédagogie, environnement

### VOUS ALLER AIMER

- L'encadrement professionnel par un AMM passionné
- Les ateliers ludiques pour devenir acteur de vos sorties
- Le matériel de bivouac fourni
- L'immersion en montagne et les paysages magnifiques
- L'accès facilité en transports en commun

## FORMATION RANDONNÉE – BIVOUAC

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

Une micro-aventure immersive pour acquérir les fondamentaux du bivouac en randonnée estivale, encadrée par un accompagnateur en montagne diplômé, dans un cadre sécurisé et accessible.

### **Cette formation s'adresse à :**

Toute personne ayant déjà une expérience de la randonnée en montagne et souhaitant progresser en autonomie pour organiser ses aventures et apprendre à bivouaquer. Vous devez posséder les connaissances de base énumérées dans le stage randonnée niveau 1. Une pratique d'activité physique régulière est nécessaire pour participer.

Le stage rando niveau 1 est conseillé si vous n'avez jamais pratiqué.

### **Objectifs principaux**

- Organiser une randonnée estivale en bivouac : l'itinéraire, le terrain, les lieux de bivouac.
- Choisir le matériel adapté et optimiser la gestion du poids du sac.
- Adopter les bonnes pratiques pour respecter le milieu naturel et reconnaître les enjeux environnementaux.
- Identifier les risques : sécurité, météo, communication, conduite à tenir en cas d'urgence.
- Gestion de l'eau, la nourriture, l'effort, le rythme et la logistique sur 3 jours.

### **Points forts**

- Liberté d'action grâce au bivouac.
- Matériel de bivouac fourni
- Ateliers ludiques et pédagogiques : orientation, météo, sécurité, matériel, environnement
- Encadré par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

## **INFOS PRATIQUE**

Lieux : Alpes du Nord, Alpes du Sud, Jura,

Période : mai à octobre

Durée : 3 jours

Participants : 4 à 12 personnes

Prix : 390 € par personne

Inclus : encadrement, équipement de sécurité et outils pédagogiques

Prérequis : Être capable de marcher 4 h en portant un sac à dos, bonne condition générale. Accepter l'inconfort.

## **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 : Itinérance hivernale

## NOTRE ENGAGEMENT

L'objectif de **Projet Aventure** est de rendre les valeurs de l'aventure accessibles à tous, notamment en milieu urbain.

Chez Nunam Aventures, chaque expérience que nous proposons n'est pas seulement une escapade en pleine nature : c'est une aventure et une invitation à retrouver une relation plus consciente avec le monde vivant. Pour nous, l'immersion, c'est se reconnecter à soi, aux autres et à la Terre.

C'est donc tout naturellement que nous avons choisi de soutenir le Projet Aventure, une initiative qui partage nos valeurs de transmission, d'exploration et de rencontres humaines.

- films documentaires,
- conférences,
- échanges avec le public,
- Village d'Aventuriers.

NUNAM aventure reverse à l'asso 1% de cette aventure. Vous pouvez, vous aussi, faire un don et soutenir le Projet Aventure !

**Faites un don grâce au lien suivant :**

<https://www.helloasso.com/associations/projet-aventure/formulaires/3>



## J0 PRÉ-AVENTURE (VISIO)

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

Imaginer l'aventure, c'est déjà la vivre. 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, se projeter en montagne!

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

## J1 BIENVENUE EN MONTAGNE

**Randonnée :** distance et dénivelé en fonction du groupe, 5h00

**Repas inclus :** dîner

**Hébergement :** bivouac

L'excitation du départ est palpable. Nous nous retrouvons en début de matinée pour un café-briefing, selon le lieu communiqué en visio, vérif des conditions et du matos, puis départ pour la randonnée. Nous rentrons dans le vif du sujet avec les premiers ateliers théoriques et pratiques le long de l'itinéraire.

### **Au programme :**

- la lecture de carte et orientation
- l'observation du relief
- La gestion de l'effort
- La planification d'itinéraire
- Le montage du camp



## J2 AUTONOMIE ET PRATIQUE

**Randonnée :** distance et dénivelé en fonction du groupe, 5h00

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

**Hébergement :** Bivouac

Pour cette deuxième journée, vous prenez les commandes de l'itinéraire en fonction des décisions de la veille. À vous de réaliser l'objectif du jour ! En pleine montagne, nous approfondissons l'orientation et l'analyse météo en temps réel. Nous prendrons le temps également pour admirer le paysage et comprendre les enjeux liés à l'environnement. 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. Place aux deuxième bivouac où nous profiterons pour faire un point matériel et les différentes possibilités.

## J3 PERFECTIONNEMENT ET BILAN

**Randonnée :** distance et dénivelé en fonction du groupe, 5h00

**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, pour savoir réagir sereinement à chaque situation et composer la trousse de secours idéale. Au bout de l'itinéraire, 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.*

## LES THÈMES

- **Respecter l'environnement.** Nous évoluons en pleine nature et il est indispensable de connaître les règles du "leave no trace". Entre les parcs nationaux, régionaux ou naturels, les zones Natura 2000 ou autres arrêtés communaux, chaque lieu possède, en plus des basiques, une réglementation spécifique qu'il faut déchiffrer.
- **Planifier et organiser** votre aventure. Quel plaisir de rêver d'un lieu et se voir déjà au sommet! S'inspirer, chercher des infos et préparer son itinéraire est déjà le début de l'aventure. Vous aurez des outils mis à disposition pour imaginer et organiser votre aventure de manière simple et sécurisée.
- **S'orienter et lire la carte.** Se situer sur la carte et vous repérer sur le terrain est primordial pour mener à bien l'escapade. Développez votre sens de l'orientation grâce aux exercices proposés et vous verrez que cette partie est très captivante.
- **Adapter ses décisions.** Lors d'une aventure, tout peut arriver, ce sont les joies du direct. Prendre les bonnes décisions n'est pas toujours facile et peut être influencé par de multiples facteurs. Apprenez des outils d'aide à la décision pour faire un choix de manière éclairée, objectif afin de rester dans le plaisir et en sécurité.
- **Choisir son matériel.** Chaque aventure est différente en fonction du lieu, de la saison, de la météo, de la durée et de bien d'autres paramètres. De nos jours, le matériel devient de plus en plus spécifique et il n'est pas toujours simple de s'y retrouver. Nous verrons ensemble ce qui est indispensable et ce qui est plus une question de choix personnel.
- **Gestion de l'effort et de la nutrition et de l'hygiène.** Et oui, en montagne on prend son temps, sinon on se crame dès la première heure... Le trek demande un effort de plusieurs heures et sur plusieurs jours. Il est donc indispensable de gérer son rythme, prévoir de quoi se nourrir et s'hydrater suffisamment dans cet environnement éloigné du confort habituel. Et bien sûr, de se faire plaisir au moment du repas! Nous verrons aussi comment avoir une bonne hygiène et soigner les petits bobos du quotidien.
- **Imprévu et secours.** En montagne on ne contrôle pas tout et parfois l'accident arrive. Nous verrons ensemble les différents risques liés au trek, comment appeler les secours et quoi faire en cas d'accident.
- **L'art du bivouac.** Installer sa tente, se préparer à dîner, se glisser bien au chaud dans son duvet, face au coucher de soleil et se réveiller le lendemain à la fraîcheur du matin. Voilà un plaisir qui ne se vit que là. Aussi simple que cela puisse paraître, vous découvrirez les nombreuses astuces pour passer une nuit merveilleuse.

## FORMAT PÉDAGOGIQUE

L'ambiance de ce stage se voudra bienveillante, dans la bonne humeur et la convivialité. Nous prenons notre temps pour faire ensemble les ateliers tout en gardant le plaisir de la randonnée en montagne. Les ateliers sont conçus pour être ludiques et interactifs, et pour vous rendre autonome. Vous serez toujours en compagnie du guide, qui assurera votre sécurité à chaque instant de la formation.

# DATES & BUDGET



## DATES & PRIX

- **390€ / personne**

**Option hébergement : nuit d'avant et nuit d'après en supplément.**

Assurance multirisques (facultative): 17,70€

- **Vercors : 23/05/2026 au 25/05/2026 et 01/10/2026 au 03/10/2026 (MUL)**

Les hauts plateaux du Vercors nous offrent un terrain de pratique immense et sauvage. Ce massif possède des milieux très variés comme les prairies d'altitude, les forêts denses et les sentiers des crêtes qui nous permettent un choix d'itinéraire infini. Le Vercors possède également des contraintes bien spécifiques qu'il nous faudra prendre en compte pour notre aventure.

- **Emparis : 25/06/2026 au 27/06/2026 et 14/08/2026 au 16/08/2026 (MUL)**

La petite Mongolie! Ce plateau perché à 2300 m d'altitude face au massif des Écrins est un joyau des Alpes. Les alpages verdoyants permettent des itinéraires variés avec possibilité de bivouacs splendides tout en laissant de quoi s'exercer sans grandes difficultés. Les lacs, troupeaux et restrictions nous donneront de la matière à moudre pour notre aventure.

- **Belledonne : 24/07/2026 au 26/07/2026 et 11/09/2026 au 13/09/2026 (MUL)**

Le massif de Belledonne impressionne par sa technicité. Culminant à presque 3000 m, le relief est escarpé et offre de magnifiques vallons et lacs d'altitude. Un sentiment de haute montagne tout en restant facilement accessible, Belledonne nous obligera à une bonne lecture de la carte pour trouver les meilleurs spots de bivouac.

## LE BUDGET EN DÉTAILS

### Le prix comprend :

- Le prêt du matériel de bivouac
- Les repas tels que mentionnés dans le jour par jour du diner du J1 au déjeuner du J3.
- 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
- 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).

## 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. Adeptes 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 ?

Les stages se passent en Isère dans les massifs du Vercors, de Belledonne ou des Écrins. Clément vous communiquera le lieu de rendez-vous pendant la visio. 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 3 : modéré** ». Les activités physiques sont, par défaut, de niveau facile et 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/>*



## COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Nous sommes entre 4 et 12 personnes.

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

## OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons en bivouac sous tente. Le bivouac est une forme de camping minimaliste qui consiste à passer la nuit dans un environnement naturel, souvent en montagne ou en forêt, avec un équipement réduit au strict nécessaire. Contrairement au camping traditionnel, le bivouac ne nécessite pas de structure permanente comme une tente de camping classique. On parlera plutôt d'un abri temporaire, monté pour une seule nuit, souvent à la belle étoile ou sous une simple bâche.

Nous conseillons de prendre avec vous des bouchons d'oreilles et un masque de nuit.

## BON APPÉTIT !

Les repas seront préparés au bivouac, ou pris dans les refuges, avec un plat chaud le soir, un petit déjeuner et un pique-nique froid le midi. Une attention particulière est portée sur la nourriture, elle fait partie intégrante du stage et les repas seront l'occasion de tester différentes façons de se nourrir en trek. Si vous avez un régime alimentaire spécifique, précisez-le lors de votre inscription.

## 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.

## ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de prêter attention au poids du sac, 50 L seront suffisants pour emporter avec vous le matériel de bivouac. Chaque objet superflu est un poids de plus à porter et l'itinérance est aussi un moyen de s'alléger l'esprit.

### ÉQUIPEMENT EN JOURNÉE

- **sur soi :**
  - une tenue adaptée aux conditions climatiques (températures autour de 10-20 °C en général, mais variables selon l'altitude de la randonnée) : short ou pantalon, tee-shirt
  - Une polaire chaude
  - Une bonne paire de chaussures de randonnée (nb : le terrain rocailleux est exigeant et pour éviter les ampoules, portez plusieurs fois vos chaussures avant le départ ;-)
  - une paire de bâtons (obligatoire)
  - Chapeau ou casquette
  - Lunettes de soleil
- **Dans le sac de randonnée (50 L max) :**
  - une gourde d'eau (1,5 L minimum)
  - de la crème solaire, un stick à lèvres
  - Une doudoune chaude
  - 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 colan thermique et 1 T-shirt manches longues (pour le soir au bivouac)
  - 2 sous-vêtements de rechange
  - Une paire de crocs ou tongs (légère)
  - un bonnet ou bandeau
  - 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 : 6/8kg***

## 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

## 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



## 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.

## 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 !

## 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**

Collectif de guides  
producteurs de voyages d'aventure