

## FORMATION : BIVOUAC EN MONTAGNE

Formule «Essentiel» - Massif du Beaufortain (France)



**3 JOURS / 2 NUITS**



**NIVEAU 2**



**5 PERSONNES MAX**



### ENCADRANT

**Matthieu Chambaud**  
Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)  
Réalisateur & Conférencier

### DATES 2024

26-28 juillet  
+ autre date sur  
demande

### TARIF

**380 €**

OPTION MATÉRIEL  
+ 45€

### Comment gérer un bivouac en montagne ?

L'objectif de cette session de formation de trois jours dans le Beaufortain est de permettre aux participants de **découvrir tous les aspects pratiques du bivouac en montagne** et d'acquérir les compétences nécessaires pour se lancer en toute autonomie dans leurs propres aventures.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables :

- d'**optimiser le réglage** et le rangement de leur sac (+ commencer le long processus d'allègement)
- de **choisir un lieu de bivouac** sur le terrain
- de **filtrer et purifier de l'eau**
- de **choisir de la nourriture** adaptée (bon ratio calorie / poids + équilibre)
- de se **prémunir contre le froid & les intempéries**
- d'**orienter leur carte IGN et de naviguer sur sentiers balisés**
- d'**alerter et attendre les secours** en cas de problème
- **limiter** fortement leur **empreinte sur le milieu** (hygiène & toilette responsables, feu... )

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

### UN STAGE COURT CENTRÉ SUR LA PRATIQUE

Le stage se déroule en 2 temps :

- la préparation individuelle des participants (envoi de conseils matériel + nourriture)
- des interventions & échanges sur le terrain

Les thèmes suivants seront abordés :

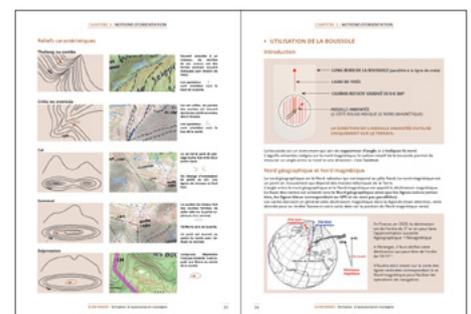
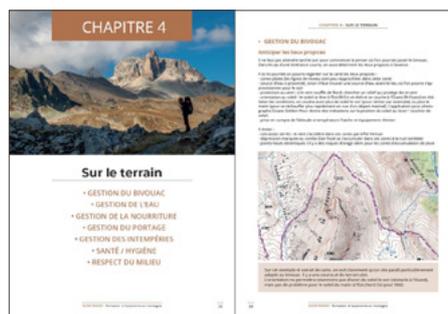
- **Choisir son matériel** et **optimiser le poids** (sac à dos, matériel de bivouac, vêtements...)
- Notion de base d'**Orientation** (relation carte terrain sur carte IGN, boussole, altimètre...)
- **Adaptation aux conditions météo** (humidité, froid, chaleur, orages)
- **Gestion de l'eau** (approvisionnement & purification)
- **Gestion de la nourriture** (établir une liste optimisée, notion poids/calorie des aliments ravitaillement...)
- **Installation d'un bivouac** (choix du lieu, orientation, gestion des intempéries)
- **Santé** (gestion de l'effort, soin des pieds et des articulations, pharmacie)
- **Sécurité** : bien réagir en cas d'urgence (se protéger, alerter les secours)
- **Ecobivouac** : réduire notre empreinte sur le terrain

### UN STAGE « ÉCO-RESPONSABLE »

- **Prêt des tentes** pour que les participants puissent tester avant d'investir (possibilité de louer également le sac de couchage + matelas pour 45€ supplémentaires).
- **Soin à ne pas polluer les eaux** (mise à disposition de matériel + consignes à ce sujet)
- **Pas de feu.**
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

### LES + DU SÉJOUR

- **Un stage à prix réduit pour un groupe de 5 personnes**
- **Petit groupe de 5 maximum** : de l'espace pour chacun pour poser ses questions, se faire corriger...
- **Accessible** à toute personne en bonne forme : pas de difficulté physique ou technique majeure
- Un guide avec une grande **expérience de l'itinérance**
- **Un document pédagogique de 50 pages** remis à la fin du stage pour ancrer les apprentissages.



## L'ENCADRANT



### **MATTHIEU CHAMBAUD**

Accompagnateur en Montagne -  
Réalisateur - Conférencier

Matthieu Chambaud est un amoureux de la montagne qui défend un autre rapport au monde et au temps.

Lyonnais d'origine, il travaille en tant qu'architecte lumière au Mexique puis à Londres. L'épuisement professionnel l'amène à fuir ce mode de vie, rapide et stressant. Il s'évade 6 mois en Amérique Latine et c'est sur la minuscule Isla del Sol, au milieu du lac Titicaca, qu'il reprend son souffle et expérimente une nouvelle relation au temps. Un temps qui semble s'étirer et lui offre de l'espace pour l'apaisement et la contemplation. Il se sent alors pleinement en vie. C'est de l'expérience vécue sur cette île que naîtra la philosophie « Slow Rando ».

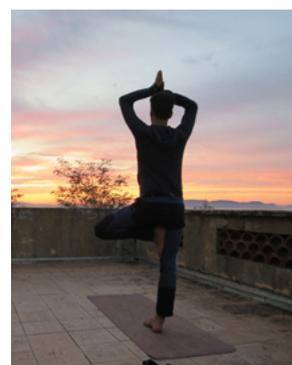
A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

En 2016, il se lance sur la Via Alpina pendant 5 mois et réalise un documentaire sur le voyage intérieur par l'itinérance en montagne. Le succès inattendu de son film «Via Alpina - L'Envers du Chemin» lui offre l'opportunité d'arpenter la France et l'Europe deux ans durant à la rencontre du public.

Pratiquant de yoga, de méditation, d'exposition au froid (yoga tumo & Méthode Wim Hof) et formé à la communication NonViolente et à la sylvothérapie, Matthieu cultive la bienveillance, la joie, la gratitude, la simplicité et le lien avec la nature.

En 2018 il crée, avec Slow Rando, une passerelle pour transmettre ce qu'il a appris de la montagne. Il offre des formations variées et des séjours ayant pour but la connexion à soi, aux autres et à la nature. Une invitation, tout simplement, à « habiter le temps ».

[Voir la BIO complète de Matthieu](#)



#### AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama  
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

### J-30 : PRÉPARATION DU SEJOUR

---

A minimum 30 jours du départ, les participants reçoivent une proposition de liste de matériel avec des conseils pratiques. Ils sont invités à compléter la liste en pesant chaque objet et en optimisant au mieux leur sac.

Ils sont également invités à choisir la nourriture qu'ils emporteront sur ces 3 jours à l'aide d'un autre document expliquant les différents critères à prendre en compte (il est conseillé de ne pas choisir uniquement des plats tout prêts lyophilisés).

### JOUR 1 : DANS LE VIF DU SUJET

---

Après un temps pour **faire connaissance** et partager nos expériences / attentes, nous optimiserons les sacs et les réglerons au mieux avec de nous élaner sur les chemins à la recherche de notre premier point de bivouac . Familiarisation avec la logistique du bivouac (ravitaillement en eau / monter sa tente / faire sa toilette / préparer à manger).

#### Déroulé indicatif :

**10h** - Accueil au barrage de St Guérin - distribution du matériel de bivouac et optimisation des sacs.

**11h -16h**- randonnée avec pauses & échanges sur les thématiques du bivouac + notions de cartographie

**16h** - ravitaillement en **eau et installation du bivouac (préinstallation)**

**17h** - étirement / temps libre

**19h** - repas réalisé par les participants & débriefing de la journée

**Dénivelée positive / négative** : de 600 à 800 m

**Temps de marche** : 3 à 4h (hors pauses)

Nous aborderons pendant cette première journée :

- **relation carte / terrain, utilisation de la boussole**
- **recherche de spot de bivouac** (sur la carte, puis sur le terrain)
- **montage de tente** (précautions)
- séance **d'étirement** et soin des pieds
- **cuisine** au bivouac et échanges sur les **contraintes de la nourriture en itinérance**

## **JOUR 2 - PRATIQUER, PRATIQUER**

---

L'objectif de cette journée est d'autonomiser les participants avec diverses mises en situation (choix sur l'orientation, choix du lieu de bivouac, montage des tentes). Nous aborderons également les aspects de sécurité et les procédures d'alerte avec un cas concret.

### **Déroulé indicatif :**

**7h - réveil** (plus tôt pour ceux qui veulent voir le lever de soleil)

**7h30 - Petit déjeuner**

**8h - Démontage méthodique des tentes** et constitution des sacs

**8h30 - échauffement** et **tour de météo intérieure** (humeur de chacun)

**9h-12h - Randonnée** / échanges sur l'orientation

**12h - pique-nique** et **choix de l'itinéraire de l'après-midi** : possibilités de ravitaillement en eau & zone de bivouac.

**14h-16h Randonnée / échanges sur l'orientation + cas concret de l'accident**

**16h - ravitaillement en eau** et installation du bivouac en autonomie

**17h - étirement / temps libre**

**19h - repas** réalisé par les participants & débriefing de la journée

Nous aborderons pendant cette deuxième journée :

- adaptation de la randonnée aux **conditions météo & régulation thermique du corps**
- recherche de source / approvisionnement en **eau** (filtration)
- gestion du risque / sécurité / alerter et attendre **les secours**
- **respect du milieu** (quiétude de la vie sauvage + limitation de l'empreinte)

**Dénivelée positive / négative** : de 500 à 750 m

**Temps de marche** : 3 à 5h (hors pauses)

## JOUR 3 - SE RESPECTER ET RESPECTER LA NATURE

---

Le but de cette journée est d'intégrer la notion d'intention à l'aventure. Quel est mon objectif quand je pars ? Il sera également question de la préservation du milieu lors des périple en mode bivouac.

### Déroulé indicatif :

**7h - réveil** (plus tôt pour ceux qui veulent voir le lever de soleil)

**7h30 - Petit déjeuner**

**8h - Démontage méthodique des tentes** et constitution des sacs

**8h30 - échauffement** et **tour de météo intérieure** (humeur de chacun)

**9h-12h - randonnée et discussion autour de l'adaptation d'un parcours au randonneur**

**12h - pique-nique** et **redescente tranquille vers le barrage de St Guérin.**

**15h - Pot de départ / débriefing**

**16h - Dispersion au Barrage de St Guérin**

Nous aborderons pendant cette dernière journée :

- aspect « plaisir » / comment **réaliser un parcours adapté à son niveau et à ses attentes**
- **eco-bivouac** : comment réduire notre empreinte sur le milieu
- **la faune** domestique & sauvage : réflexes à avoir !

**Dénivelée positive / négative** : de 300 à 650 m

**Temps de marche** : 3 à 5h (hors pauses)

## MODIFICATION DU PROGRAMME / ITINÉRAIRE

Le programme respectera **l'esprit du stage** mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité et d'adaptation aux 5 participants, l'itinéraire, les horaires et le contenu de la formation pourra être modifié en tenant compte tenu des **conditions rencontrées** et des **attentes** de chacun. L'accompagnateur en montagne reste le seul décideur final de l'itinéraire.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### NIVEAU 2

---

#### Effort physique journalier

Dénivelée 500-800 m / temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage environ 11 kg ( le poids diminue le long du séjour !).

#### Difficulté technique

Majorité sur sentier sur terrain peu accidenté (accessible aux randonneurs occasionnels).  
Quelques passages courts sur pierriers ou hors sentiers.

#### Rusticité

2 nuits sous tente consécutive / toilette minimaliste

Une expérience à la portée de randonneurs occasionnels en bonne forme physique et motivés. Nous ne recherchons pas l'accomplissement d'exploit sportif, votre accompagnateur saura adapter l'itinéraire et les étapes selon le rythme de marche du groupe. **Il ne faut néanmoins pour sous-estimer l'effort requis par le portage. Un test préalable de marche chargé (11 kg) est recommandé.**

N'hésitez pas à contacter votre guide pour **vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.**

### LE PRIX COMPREND

---

- L'**encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Mise à disposition de tentes 2 places & 1 place
- Mise à disposition de gaz et ustensiles de cuisine (popotte)
- **Le pot à l'arrivée**

### LE PRIX NE COMPREND PAS

---

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- la nourriture pour l'ensemble des repas (à prévoir par les participants).
- équipement de bivouac : matelas de sol & sac de couchage 0°C confort (location possible + 45€)
- Votre équipement individuel
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- frais de dossier 15€
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « le prix comprend ».

### HÉBERGEMENT & REPAS

---

3 Nuits sous tente avec prêt des abris (tente 2 places / tente 1 place)

Repas : à prévoir par les participants - des propositions de repas simple à préparer seront transmises.  
Ustensiles de cuisine mis à disposition

## ACCUEIL / DEPART

---

**Rendez-vous :** à **10h le J1** au parking du barrage de Saint Guérin -  
possibilité de covoiturage avec les autres participants ou l'accompagnateur (vers 9h à Albertville).

**Dispersion :** à **16h le J3** au parking du barrage de Saint Guérin -  
possibilité de covoiturage avec les autres participants ou l'accompagnateur (il faut compter 1h entre le point de dispersion et la gare d'Albertville).

## TRANSPORTS PENDANT LE SEJOUR

---

Pas de transport prévu pendant le séjour.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

nombre de participants minimum : 3

nombre de participants maximum : 5 - **POINT FORT DU SEJOUR !**

## SE RENDRE SUR PLACE

---

Pour réduire **notre empreinte écologique sur ce séjour**, nous vous invitons à venir en **train** ou à réaliser du **covoiturage**. Dans ce cas, nous fournirons aux personnes volontaires / intéressées les contacts des autres participants. L'accompagnateur en montagne pourra également proposer un covoiturage depuis Albertville (autour de 9h pour 4 personnes maximum)

- En train + navettes (recommandé ! Les horaires du séjour sont calés pour ça)  
gare de ALBERTVILLE

ALLER : arrivée à Albertville la veille (nombreux hébergements sur place)  
puis navette nature N21 d'Albertville gare routière à 8h20 vers Beaufort 8h51  
puis navette nature N01 à 9h05 vers Barrage de St Guérin à 9h40

RETOUR :

Navette nature N01 Barrage de St Guérin 16h vers Arches Beaufort 16h15  
Puis Navette nature N21 d'Arches Beaufort 16h35 vers Albertville Gare routière 17h15  
départ en train de la gare d'Albertville vers Paris à 17h22 ou 19h22  
(les horaires sont donnés à titre indicatif)

Paris-Albertville 3h51 | TER Lyon-Albertville 2h30

- En voiture :  
<https://maps.app.goo.gl/EFcazNtiUcjy22K47>

Suivre Albertville (A430 puis N90) puis Beaufort (D925), enfin la direction d'Arèches Beaufort puis Barrage de Roselend.

Distances :

Paris : 650km | Grenoble : 110km (1h45) | Lyon : 190km (2h30) | Genève : 120km (2h20)

### AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama  
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)

## MATERIEL FOURNI

---

- Tente 1 ou 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) -
- Popotte / couverts / gobelets
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie)

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

---

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis **à l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée adapté au portage d'une capacité de 45 L minimum
- Sac de couchage T° confort 0°C (location possible)
- Matelas de sol (R-value > 3) - location possible
- Chaussures de randonnée montante
- Veste imperméable type Gore-Tex
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Bonnet & gants chauds
- une petite trousse de secours avec votre ordonnance si vous avez un traitement médical en cours

## FORMALITES & ASSURANCES

---

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale** ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- **Assurance Responsabilité civile** : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement** est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

## COVID 19

---

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

## AVIS PARTICIPANTS

les avis ci-dessous concernent les formations de 5J car le format «3 jours» est nouveau en 2024 (pas encore d'avis !)



**Pierre M.**

**Projet :** Traversée des Pyrénées  
**Etat :** préparation pour 2024

### ***Allez y, c'est fantastique***

« Entre la pluie et la pluie, je voulais traverser les chemins et faire de cette formation une préparation à d'autres chemins tant attendus. Oooh Mathieu ma bien aidé, accompagné, remis en question des idées préconçues ... du sur mesure, de l'écoute, des échanges, se débarrasser de toute fausseté, revenir à l'élémentaire, à l'essentiel. Ce séjour/formation est une épuration. Slow Rando, c'est aussi la lenteur qui révèle les choses cachées par la vitesse. Je recommande à toutes celles et tous ceux qui se posent des questions et qui se noient dans des réponses fournies par cet écran noir. Allez y, c'est fantastique !!! Du vrai. »



**Maud S.**

**Projet :** Via Alpina en solo  
**Etat :** réalisée en 4 mois en 2021

### ***Séjour ultra complet, sur-mesure, où chacun peut grandir sur ses sujets de prédilections***

« Partant régulièrement seule en montagne, j'avais depuis longtemps l'envie d'affiner mes connaissances sur l'itinérance, notamment sur l'orientation hors itinéraires balisés, la gestion des imprévus, l'optimisation de mon sac... Les échanges en amont du stage avec Matthieu et son adaptation aux attentes de chaque participant permettent de créer un séjour ultra complet, sur-mesure, où chacun peut grandir sur ses sujets de prédilections, partager ses expériences dans une super ambiance, et balayer un grand nombre de sujets en alternant théorie et pratique dans le cadre superbe du Vercors ! »



**Jennifer M.**

**Projet :** Traversée des Pyrénées  
**Etat :** réalisée en 4 mois en 2022

### ***Le guide Matthieu est compétent, pédagogue, et généreux.***

« Superbe expérience riche en partages. Le guide Matthieu est compétent, pédagogue, et généreux. Il est attentif à ce que chacun se sente bien et à créer une harmonie dans le groupe. La randonnée reste accessible, permettant des mises en pratique sereines. Et les paysages du Vercors sont magnifiques ! »



**Lucie L.**

**Projet :** Traversée des Pyrénées  
**Etat :** réalisée en 4 mois en 2021

### ***Me rassurer avant de partir en itinérance seule***

« Le stage d'autonomie en montagne m'a permis de me rassurer avant de partir en itinérance seule. Matthieu a su nous transmettre ses connaissances tout au long de ces 3 jours, et être impliqué dans nos projets futurs. Le groupe était super : joie, partage, humour ! Un grand merci pour m'avoir encore plus donné goût à la randonnée en montagne ! »

#### **AEM VOYAGES**

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama  
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur son site : [www.slow-rando.com](http://www.slow-rando.com).



### AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama  
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)