

INITIATION AU SLOW BIVOUAC

Massif du Beaufortain (France)



3 JOURS / 2 NUITS



NIVEAU 2



4 PERSONNES MAX



ENCADRANT

Matthieu Chambaud

Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATES 2024

19-21 juillet
23-25 août
+ autres dates
([suivre le lien](#))

TARIF

320 €

OPTION MATÉRIEL
+ 45€

Une courte itinérance en tente, EN PETIT GROUPE DE 4, dans le massif du Beaufortain.
Un espace au relief à la fois doux et minéral, offrant des vues spectaculaires sur **le mont Blanc**.

Dans ce format court de 3 jours, l'objectif est de s'initier au bivouac en montagne et de goûter aux joies de l'itinérance. Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne pour « **habiter le temps** ».

Au programme :

- une **connexion profonde** avec le milieu et les éléments
- une invitation à savourer la **dimension intérieure** du séjour et à **célébrer la joie** via des petits exercices proposés chaque jour (yoga, gratitude, méditation)
- une grande place au **partage et à la communication du groupe**

Un séjour en **harmonie avec la nature**, élaboré avec conscience pour limiter notre **empreinte écologique**.

PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Découvrez la magie du slow bivouac dans le massif du Beaufortain !

BIEN PLUS QU'UNE RANDONNÉE CLASSIQUE

- **Connexion au milieu** : être 24h/24h dehors et en bivouac pour s'imprégner notamment des alternances du soleil, des étoiles, de la présence des animaux.
- **Dimension introspective** : échauffement, temps de silence, yoga, temps de gratitude.
- **Communication** : débriefing, tour de parole, écoute silencieuse, choix collectif régulier.

UN SÉJOUR « ÉCO-RESPONSABLE »

- **Séjour accessible en transport en commun + covoiturage** (Train) - horaires adaptés
- Possibilité de location **du matériel de bivouac** pour éviter la surconsommation.
- **Consignes strictes** + mise à disposition de pelles pour ne pas polluer les eaux pendant le trek (hygiène / toilette).
- **Pas de feu** pendant nos séjours estivaux.
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

UN ITINÉRAIRE SOUPLE

Le circuit initial est une boucle autour du barrage de St Guérin. Selon la forme, l'envie et la météo, les lieux de bivouac changeront.

Le nombre de variantes est toutefois limité sur ce séjour de 3 jours seulement, si votre objectif est d'explorer l'imprévu en profondeur, il est conseillé de se diriger vers des séjours plus longs de 5 ou 6 jours.

LES + DU SÉJOUR

- **Petits groupes de 4 maximum** pour une **expérience intimiste, humaine, sur-mesure**.
- Un soin particulier aux **arrivées et départ** afin d'assurer à la fois une **immersion douce** dans le milieu et un bénéfice à long terme de l'expérience réalisée.
- Une **autonomie complète** quelque soit le temps avec un tipi spécial pour manger le soir
- Un **tempo adapté** au groupe pour **respirer, souffler, être présent**
- Un **massif à la fois doux et rocailleux pour s'adapter à tous les groupes**
- Un **itinéraire flexible** grâce au bivouac qui laisse de l'espace à l'improvisation et à la rêverie
- Une **empreinte écologique maîtrisée**
- Un **guide passionné** et aux petits soins avant, pendant et après votre séjour

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 pleinement en vie. C'est de l'expérience vécue sur cette île que naîtra la philosophie « Slow Rando ».

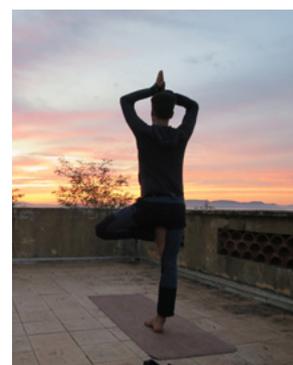
A son retour de voyage, il quitte son emploi et traverse les Pyrénées en solitaire, un périple introspectif bouleversant qui le conduit à devenir à accompagnateur près de Grenoble.

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 DU SÉJOUR

LES PAUSES

De nombreuses pauses seront proposées pendant ces 3 jours, elles sont centrales dans le concept de Slow Rando. Des moments de rien où tout se passe ! Etre là, observer, rêver, échanger. Ces haltes pourront faire l'objet de petits ateliers sensoriels / partage.

JOUR 1 : S'ÉLEVER

13h RDV au barrage de St Guérin (possibilité de covoiturage depuis la gare d'Albertville à 11h30)

Distribution du matériel de bivouac et réglage des sacs.

Ouverture du séjour : présentation de chacun / météo intérieur, rappel esprit du séjour : philosophie Slow Rando. Nous choisirons ensuite l'itinéraire de l'après-midi en fonction de la météo et de l'envie des participants. Dans tous les cas, nous nous élèverons pour rejoindre un lieu de bivouac adapté.

Un **temps libre** & une séance d'**étirement (ou yoga)** sont ensuite **proposés avant de monter le campement et de partager le repas**. Pour clôturer la journée (peut-être en compagnie du coucher de soleil), il sera proposé un tour de parole et un partage des moments clés de la journée.

Dénivelée positive / négative : de 500 à 700 m

Temps de marche : 2 à 3h (hors pauses)

JOUR 2 : LA SLOW RANDO

Pour les plus motivés, réveil à l'aube pour observer le lever de soleil (entre 6h et 7h).

Nous partagerons ensuite le petit déjeuner avant de ranger notre campement.

Avant de nous élancer sur les chemins, nous prendrons un temps d'ouverture de la journée : échauffements musculaires, gratitude et tour de météo.

L'itinéraire de ce deuxième jour n'est pas figé. Il sera décidé avec l'ensemble du groupe, en fonction de la météo, des envies et de la forme du moment ! Nous pourrions par exemple monter au Grand Mont (2686 m), faire le tour du Crêt du Rey ou bien rester paisiblement près d'un lac !

Dans le même esprit que le premier jour, un temps libre et une petite séance d'étirement / yoga est proposée à l'arrivée avant le montage du camp et le partage du repas. Clôture de la journée avec tour de parole de moments clés de la journée.

Une petite **marche nocturne / crépusculaire sera proposée**.

Dénivelée positive : de 600 à 1000 m

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

JOUR 3 : REDESCENDRE... DOUCEMENT !

Pour les plus motivés, réveil à l'aube pour observer le lever de soleil (entre 6h et 7h) et petite marche matinale. Nous partagerons ensuite le petit déjeuner avant de ranger notre campement. Comme la veille, avant de nous élaner sur les chemins, nous prendrons un temps d'ouverture : réveil musculaire, gratitude et tour de météo.

Randonnée de redescente vers le point départ avec pause pique-nique sur le parcours. (itinéraire à définir en fonction du lieu de bivouac du J2 et de l'envie des participants).

Nous clôturerons le séjour avec un tour de parole autour d'un pot de départ dans une buvette au barrage de St Guérin.

Dispersion à 15h au parking du barrage de Saint Guérin.

Dénivelée négative : de 400 à 700 m

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

Ce programme respectera l'esprit du séjour, mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité, nous créerons ensemble notre itinéraire en tenant compte tenu des conditions rencontrées. L'accompagnateur en montagne reste le seul décideur final de l'itinéraire. Nous demandons aux participants d'intégrer l'esprit de groupe (écoute, compromis sur l'itinéraire, entraide, coopération au camp, adaptation au rythme le plus lent ...). Nous vous invitons de même à ne pas utiliser le téléphone portable afin de vivre cette aventure pleinement (détox numérique).

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
- 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 **13h le J1** au parking du barrage de Saint Guérin -
possibilité de covoiturage avec les autres participants ou l'accompagnateur (vers 11h30 à Albertville).

Dispersion : à **15h 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 : 4 - **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 11h30)

- En train + covoiturage (recommandé ! les horaires du séjour sont calés pour ça)
gare de ALBERTVILLE
ALLER : arrivée à Albertville à 10h37 (depuis Lyon ou Paris)
RETOUR : départ de la gare d'Albertville vers Paris à 17h22
(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)

MATERIEL FOURNI

- Tente 1 ou 2 places (avec 2 portes pour plus de confort) - fabrication normes Suisse
- 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
- 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 des séjours similaires à celui présentés car le format «3 jours» est nouveau en 2024 (pas encore d'avis !)



Eric

Séjour Beaufortain 5 jours
(2023)

Les moments de «pause» en relation avec soi et partage des émotions sont un «PLUS» du séjour. A vivre ! »

« Quelle chance d'avoir pu partager une si belle expérience de partage et de **découverte intérieure**. L'itinérance avec Matthieu est comme de l'eau qui coule calmement dans les éléments naturels. Cela a apporté **bienveillance et douceur** au groupe, avec une nourriture variée et étonnante, un matériel adapté aux conditions de la montagne et une très bonne humeur. Les moments de "pause" en relation avec soi et partage des émotions sont un "PLUS" du séjour. A vivre ! »



Christelle

Séjour Beaufortain 6 jours
(2023)

Je me suis sentie comme dans une bulle hors du temps

«Le séjour de Matthieu a été l'occasion de (re)découvrir la montagne différemment, en **prenant le temps**, et en prenant soin de soi. Au-delà d'une expérience de bivouac, cela m'a permis de me connecter à la nature, de **respirer en conscience**, de **ralentir pour manger, se détendre et s'écouter**. Je me suis sentie comme dans une bulle hors du temps, au milieu de la nature et des éléments, dans un petit groupe **bienveillant** dans lequel les échanges étaient fluides et spontanés. Matthieu a une belle sensibilité et une belle énergie qu'il a à coeur de partager avec le groupe. **Une belle parenthèse enchantée que je ne souhaite pas refermer complètement**. Un grand merci pour ce séjour !»



Florence

Séjour Beaufortain 5 jours
(2023)

L'expérience va bien au-delà de la marche en montagne

Matthieu est un homme d'une **bienveillance** incroyable, il est rassurant, protecteur, il maîtrise son sujet et fait tout pour que l'on n'ait à se préoccuper de rien. L'expérience va bien au-delà de la marche en montagne, c'est tout un état d'esprit. **Ralentir. Respirer, écouter, sentir..** J'ai passé 5 jours fous. Entre surpassement physique personnel, défi émotionnel intérieur, j'ai trouvé tant de réponses pendant ces quelques jours hors du temps. On a pleuré, on a ri (Matthieu peut être vraiment très drôle !), on a vécu **des moments de partage et d'écoute magnifiques**. Merci Matthieu, et merci à mes compagnons d'aventure, un lien très particulier restera.



Suzie

Séjour Beaufortain 5 jours
(2022)

Expérience humaine qui allie nature, sport et spiritualité

Un séjour qui nous permet de **ralentir et de prendre le temps de vivre, d'être**. Le groupe restreint permet une bonne communication entre les participants, mais aussi d'avoir une **connexion privilégiée avec la nature**. Parfait pour apprendre les bases du bivouac, la préparation du sac, de tester du matériel avant d'investir, la gestion des repas...Matthieu est à l'écoute en amont, mais aussi durant tout le séjour. Bonne expérience humaine qui allie nature, sport et spiritualité.

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.



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