

Azimut et Cie

FORMATION AVENTURE MAUVAIS TEMPS !



S'ÉQUIPER
CORRECTEMENT



- Comment se protéger soi
- Comment protéger son matériel
- Quel matériel pour le bivouac
- Prévisions météo

BIVOUAQUER
A L'ABRI



- Choix de la zone de bivouac
- Aménagement spécifique
- Gérer l'hypothermie
- Allumer un feu
- Savoir se réchauffer

SAVOIR TENIR
SUR LA DURÉE



- Entretien son matériel
- Gérer le mental
- Gérer les orages de montagne
- Réaménager son sac après la pluie
- Progresser en zone détrempée
- Traversée de rivière

Partez à l'aventure pour tous les temps !

STAGE JOUR/NUIT

PRIX : 120€

Azimut et Cie

www.azimutetcie.fr

LIEU

Selon la carte météo
(contactez Willy MINEC ICI)

DURÉE

1 après-midi + 1 nuit
+ 1 matin

HORAIRES

du JOUR 1 à 14h30
au JOUR 2 à 11h30

DISPONIBILITÉS

3 à 8 places/stage

CONTACT

Willy MINEC
06 84 40 04 82
azimetetcie@gmail.com
www.azimetetcie.fr

Partir à l'aventure, est-ce si dangereux ?

Non, à condition d'être formé :

- 5 millions de randonneurs en France
- 2,5 millions de licenciés en sport nature en 2015
- 2012 : 5389 interventions de secours dont 42% rien que pour la randonnée
- 49% des personnes décédées en montagne l'ont été en randonnée
- la randonnée est le sport qui comptabilise le plus de décès

Pourquoi les gens ne se lancent pas ?

1. parce qu'ils ont peur de se perdre
2. parce qu'ils ont peur de ne pas pouvoir être secourus
3. parce qu'ils ont peur, la nuit, des animaux et du froid

OBJECTIFS de la formation

- Apprendre à choisir correctement son matériel et se préparer :
 - Quels vêtements dois-je choisir ?
 - Quel matériel me sera utile ?
 - Quels outils vont m'aider pour la prévision météo ?
- Apprendre à choisir et installer son bivouac sous la pluie et le vent :
 - avec tente, tarp, hamac ou même un abri de branches
 - rester au sec, à l'abri du vent et se réchauffer
- Apprendre à tenir sur la durée :
 - gérer son mental, son équipement et adapter son comportement

COMPÉTENCES ACQUISES

- Connaissance des éléments clés déterminant mon équipement
- Savoir entretenir son équipement
- Savoir gérer son mental pour tenir sur la durée
- Avoir les bons réflexes pour consulter correctement la prévision météo
- Savoir monter un bivouac sous le vent et la pluie
- Savoir progresser en zone détrempee/inondée
- Savoir traverser une rivière, seul et à plusieurs
- Gérer l'hypothermie
- Savoir allumer un feu par tous temps
- Analyse des situations à risques
- Adaptation de l'itinéraire et de ma progression en fonction du terrain
- Sécurisation d'un passage exposé
- Analyse des indices environnementaux et du microclimat
- Aménagement de mon bivouac en fonction du site et de la météo
- Savoir réorganiser son sac avec du matériel trempé

PERSONNES CONCERNÉES

Ce stage est destiné à toute personnes désireuse d'être autonome en pleine nature, ainsi qu'aux pratiquants de sports de plein air déjà aguerris cherchant à apprendre des connaissances et des savoir-faire plus aboutis.

PRÉ-REQUIS

- avoir 18 ans
- présenté un certificat médical d'aptitude au sport de moins de 3 ans
- pratique physique requise : 1h de sport par semaine minimum
(stage difficile pour les sédentaires et sportifs occasionnels)

MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

Alternance de travail théorique, d'ateliers pratiques et mise en situation.

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- duvet T° confort 5°C
- tapis de sol
- tente, hamac ou tarp (à vous de voir en fonction de vos attentes)
(location possible auprès d'Azimut et Cie, me contactez)
- couverture de survie
- lampe frontale avec piles neuves ou accus chargé
- veste coupe-vent
- vêtements de randonnée (t-shirt coton et pantalon jean interdit)
- de quoi se couvrir la tête au bivouac
- paire de chaussures de randonnée
- paire de gants de bricolage ou jardinage
- paire de bâtons de randonnée
- couteau solide affûté, à lame fixe ou lockée
- un sac poubelle de 100L + 3 sacs poubelles de 30L
- boussole
- montre
- une carte TOP 25 du site du stage (cf. fiche stage ci-dessous)
- au moins 2L d'eau
- de quoi manger le soir et le matin :
 - le soir : repas chaud possible
 - le matin : petit-déjeuner chaud possible

Azimut et Cie

TARIF

120€/stage



PAIEMENT

- par Paypal ICI
(directement sur le site)
- par virement bancaire (contactez Willy MINEC)
- par Chèque à l'adresse postale suivante :

Willy MINEC
33 Bd Felix Giraud
34150 ANIANE

CONTACT

Willy MINEC
06 84 40 04 82
azimutetcie@gmail.com
www.azimutetcie.fr