

# 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 : 130€

## 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  
azimutetcie@gmail.com  
www.azimutetcie.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

### TARIF

130€/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