

# MASTERCLASS AVENTURE EN VISIOCONF



## VisioConférence #1 MA PREMIÈRE AVENTURE

1

- Se préparer physiquement
- Se préparer techniquement
- Se préparer psychologiquement
- Trouver des fonds
- S'organiser

## VisioConférence #2 SE PRÉPARER POUR UNE DESTINATION



- Adapter mon matériel au terrain
- Spécificité faune et flore
- Quel bivouac envisager
- Préparation physique spécifique
- Spécificités locales (administratif...)

## VisioConférence #3 QUEL MATÉRIEL CHOISIR



- Pour me vêtir
- Pour bivouaquer
- Pour progresser
- Pour m'orienter

## VisioConférence #4 UNE DEMANDE SPÉCIFIQUE



- Expédition d'envergure
- Tournage audiovisuel
- Programme scientifique
- Groupe nombreux
- Personnes avec handicap
- Contraintes particulières
- Nutrition selon les milieux
- Préparation physique spécifique

**Réalisez votre propre aventure !**

FORMATION 1h à 1h30

PRIX : à partir de 50€

## LIEU

Chez vous !!!

## DURÉE

1h pour les individuels

1h30 pour les groupes

## HORAIRES

Selon votre demande

(contactez Willy MINEC ICI)

## DISPONIBILITÉS

Pour les groupes :

2 à 5 personnes

## TARIF

Individuel : 50€/1h

Groupe : 100€/1h30

## PAIEMENT

- par Paypal ICI (directement sur le site)
- par virement bancaire (contactez Willy MINEC)
- par Chèque

## CONTACT

Willy MINEC

06 84 40 04 82

azimutetcie@gmail.com

www.azimutetcie.fr

## La théorie, est-ce vraiment nécessaire ?

Oui, la réussite d'une aventure tient pour beaucoup dans sa préparation :

- les gens sont mal préparés physiquement à un effort spécifique et long
- l'autonomie et la nutrition sont le frein principal à l'itinérance
- la nutrition intervient pour 10% dans la réussite d'une performance classique et jusqu'à 15% dans celle d'une aventure plus engagée
- difficile de réaliser son projet sans un minimum de fonds
- les gens portent trop volumineux et trop lourd, limitant leur rêves d'itinérance
- et tout simplement : les gens ont peur de se lancer dans l'inconnue...

## OBJECTIFS des Visioconférences

- Répondre à une demande spécifique de votre part
- Avoir un avis et des conseils d'expert sur votre projet aventureux
- Vous apprendre à monter votre projet et à vous y préparer
- Vous guider sur le choix de votre matériel
- Apprendre à réaliser ses rations, comment les transporter
- Trouver des financements
- Vous apprendre à vous préparer physiquement, techniquement et mentalement avant de partir sur le terrain

## PERSONNES CONCERNÉES

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

## MATÉRIEL CONSEILLÉ

- un support multimédia compatible avec les applications de visioconférence (Zoom, Skype, Teams...)
- de quoi prendre des notes
- éventuellement une calculatrice (celle du smartphone suffit)

PROGRAMMEZ UNE  
VISIOCONFÉRENCE  
EN ME CONTACTANT  
**ICI**