



Date : week-end des 18 et 19 Mai 2024  
Lieu : Matheysine, Vallée du Rif Bruyant  
Tarif : 130€ / pers et 100€ / enfant < 12 ans.

## **Bivouac insolite : contes et légendes de montagne**



**Dates** : 18 et 19 Mai 2024

**Lieu** : Matheysine (vallée du Rivobruenti)

**Tarif** : 130€/pers et 100€ / enfant de moins de 12 ans. Ce tarif comprend l'encadrement et l'animation du stage. Pour plus d'information sur le dîner et le petit déjeuner, nous contacter. Ce tarif ne comprend pas les frais de logement et de déplacement ainsi que les deux pique-niques du Samedi et Dimanche.

En revanche, Sylvacima n'étant pas une agence de voyage, nous ne disposons pas d'assurance annulation à disposition des clients, couvrant, en cas d'annulation, l'hébergement, les frais de transport ou toutes autres dépenses ne relevant pas de nos compétences. Se renseigner dans ce cas auprès de chaque hébergeur ou structure assurant le transport.

**Objectif** : La marche est un bon moyen de traverser l'espace montagnard. La voix fait ressurgir les histoires du temps jadis de ces lieux reculés. Des récits curieux, des légendes et des petits contes qui parfois font frissonner, habitent ces espaces et nous tiennent en haleine jusqu'à tard dans la nuit. Ils nous aident à comprendre le nom des lieux, la vie des gens d'altitude et des animaux, du monde végétal ou l'histoire des cailloux, des rivières, du vent ! Un stage qui s'adresse aux petits et aux grands pour profiter d'histoires rares et d'un bivouac insolite en pleine nature et autour d'un feu.

**Déroulement du stage** : Le RDV est fixé à 11h le Samedi à Nantes en Rattier (38350) au rond point du Centre du village, fin du stage vers 12h le Dimanche.

#### NIVEAU DE DIFFICULTE

<b>Niveau de difficulté de la marche</b>	Facile à moyen
<b>Dénivelé</b>	300m de dénivelée max
<b>Temps de marche approximatif</b>	2h/ jour max
<b>Kilomètres approximatifs</b>	4km max

#### **Matériel obligatoire :**

1. Chaussures de marche confortables
  2. Bâtons de marche si besoin
  3. Gourde 1L minimum par personne
  4. Lunettes de soleil et crème solaire, chapeau ou casquette
  5. Un petit couteau
  6. Bonnet, gants légers
  7. Veste imperméable à mettre dans le fond du sac et si le temps est incertain, cape de pluie ou pantalon imperméable
  8. Polaire et veste chaude pour la randonnée type Doudoune
  9. Pharmacie personnelle, et traitement en cas de pathologie connue (ex : Ventoline...)
  10. Carnet, stylos, crayons de couleur, matériel d'écriture
  11. Affaires de rechange pour la nuit (chaussettes, T-shirt sec... )
  12. Facultatif : jumelles et appareil photo
  13. Deux pique-niques avec spécialité à partager.
  14. Tapis de sol
  15. Duvet chaud
  16. Lampe frontale
  17. Trousse toilette personnelle : brosse à dent, papier hygiénique, briquet...
- Si vous suivez un traitement, ou avez récemment été hospitalisé-e ou soumis-e à une intervention médicale/chirurgicale, prenez soin d'emporter avec vous votre ordonnance et vos médicaments. Merci d'en référer également à l'encadrant-te pour qu'il-elle puisse le prendre en compte dans sa gestion du groupe.

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter au 06 41 05 40 66 ou par mail : sylvacima@gmail.com

Au plaisir de vous rencontrer !