

du 2 au 5 juin 2017



Découverte vie sauvage

3 jours / 3 nuits - du vendredi soir au lundi après midi

Quel bonheur que de nous sentir à notre place en pleine nature. De la connaître et de la comprendre, pour savoir nous y déplacer sans crainte... Avoir conscience de notre fragilité dans cet environnement, qui n'est plus notre quotidien, mais savoir, en sécurité, goûter aux multiples joies qu'elle offre. Faire du feu, boire, manger, s'orienter, se protéger, toutes les civilisations traditionnelles ont développé efficacement ces savoirs. Chris "formateur vie sauvage et survie" nous accompagne durant ce séjour pour nous faire partager sa large expérience de vie en pleine nature et ses connaissances éprouvées et partagées maintes fois...

Sur ce bel itinéraire, les mules nous permettent une autonomie "avec confort". Confort que chacun pourra abandonner s'il le souhaite, plus ou moins selon son goût et ses exigences, afin de vivre ces 4 journées au plus près de la nature.

Expériences et connaissances transmises au cours de ce séjour ; nos objectifs :

- **Autonomie et sécurité en pleine nature** : L'approche rassemblera à la fois des techniques simples et épurées, utiles sur le terrain quand les choses ne se passent pas comme prévu. Mais aussi des techniques héritées de nos ancêtres, qui permettent de mieux comprendre notre passé et apprendre à utiliser ce que nous offre la nature.
- **Faire du feu** : un peu d'histoire, différentes techniques de préparation et d'allumage, choisir le bon bois, les « aides à l'allumage » à trouver autour de nous, créer son kit feu, éteindre un feu, préserver l'environnement immédiat du foyer.....
- **Préparer une sortie nature** : Anticiper les problèmes, préparer ses affaires, comment choisir son matériel, comment créer un kit de secours, de survie, une trousse à pharmacie.....
- **Le concept Vie Sauvage** : vivre dans la nature, avec la nature, casser le rythme, limiter son impact sur l'environnement, les notions de camp fixe, bivouac, l'hygiène, les déchets, le confort, la sécurité, la communication au sein d'un groupe.... pour une sortie réussie
- **Les outils de bases** : couteaux, scie, hache.... les utiliser en sécurité, découvrir les différentes possibilités d'utilisation, l'entretien....
- **S'abriter** : les vêtements, monter un camp, un abris, un bivouac, optimiser son équipement, comment faire en cas de manque de matériel.
- **L'eau dans la nature** : les différentes pollutions, les différents moyens de rendre de l'eau potable, les filtres du marché et comment faire sans, prendre soins de la ressource.
- **S'orienter** : savoir lire une carte, suivre un cap, retrouver son chemin, relever et transmettre les coordonnées GPS, s'orienter sans matériel....

Ce contenu sera transmis tout au long du séjour ; chaque nuit pourra, au choix des participants, être passé sous tente ou en mettant en pratique les acquis du module « Abris » de façon progressive. En fonction des attentes du groupe, des rencontres de terrain, de la météo, des intérêts de chacun, le programme pourra être adapté.

L'itinéraire au jour le jour :

J1 Accueil à partir de 18h, à l'entrée du vallon du Riou froid, sur le hameau du Trabuëch, à Lus la Croix Haute. (récupération possible à la gare de Lus la Croix haute : arrivée des trains Grenoble / Gap : 17h34 ; 18h 16 ; 19h39)

Installation de chacun, présentation du séjour et repas - Campement à proximité du torrent du Riou Froid.

J2 Début de matinée consacrée aux ateliers, puis départ pour le "Roc de Rima", à mi-pente de la montagne du Chamouset. Agréable balcon dominant le bassin de Lus, c'est aussi en limite - forêt/alpages - un lieu particulièrement propice pour découvrir et mettre en pratique les "savoirs faire" & "savoirs être" abordés. L'après midi sera donc consacrée aux ateliers.

2 h de marche, 500 m de dénivellée.

J3 Au dessus de notre campement, l'un des plus beaux parcours en crête du secteur, à travers des alpages dominant le vallon de la Jarjatte au nord, et les forêts et montagnes du Bochaine vers le sud. Donc, après une première journée plutôt studieuse, selon la météo, nous profiterons de cette 2ème journée pour parcourir ces crêtes. Pique nique plus ou moins proche

du sommet. La vue s'étend alors du Vercors au Dévoluy, et vers le sud jusqu'au le Ventoux, par delà les crêtes qui se succèdent à l'horizon. La redescente sur le vallon de Garnesier, par un très joli sentier, territoire des chamois, sera néanmoins l'occasion de reprendre les ateliers avant d'installer notre bivouac dans une clairière de la vallée du Riou Froid.

5 h de marche, 550 m de dénivellée.

J4 En clairière, en bordure de torrent, nous sommes de nouveau sur un lieu propice à l'approfondissement des divers ateliers. Nous y consacrons une bonne partie de la matinée, avant de reprendre notre cheminement. Sortant des gorges, l'espace s'ouvre, endroit sympa pour le pique nique, et pour faire le bilan et la synthèse des acquis du séjour. Fin du séjour vers 16h.

1 h. de marche, dénivellée négatif uniquement

Le campement : Au choix, et selon l'expérience et les souhaits de chacun, vous pourrez soit profiter de la logistique offerte par "les muletiers" (tentes de 2, bon matelas), soit organiser votre propre bivouac (belle étoile, tarp ou autre installation)

Difficulté : Ce parcours ne présente pas de difficulté particulière liée à la randonnée. Il s'agit vraiment d'un séjour que chacun pourra vivre selon sa propre condition physique et... rusticité ! Le confort transporté par les mules restant à la disposition de chacun selon ses désirs.

Dates 2017 : du 2 au 5 juin

Encadrement : Philippe Guyot - accompagnateur en montagne et muletier
Chris Cotard, "formateur vie sauvage" - ou bien un autre moniteur du CEETS (centre d'Etude et d'Enseignement des Techniques de Survie) Vous pouvez découvrir le CEETS sur : <http://stages-survie-ceets.org/>

Matériel nécessaire :

- Nous fournissons à chacun 1 sac de voyage, style marin, dans lequel vous pourrez envelopper vos affaires de la semaine - Poids maximum par personne pour les affaires personnelles : 8 kg à faire transporter.
- Duvet de montagne
- Chaussures de marche + bonnes chaussettes, éviter de partir avec des chaussures neuves.
- Sandales, ou autre petites chaussures légères pour les soirées
- Vêtements confortables pour la marche. une tenue chaude pour les soirées.
- Gourdes 2 litres au minimum
- Protection contre le soleil: chapeau, bob, lunettes, crèmes...
- Lampes électriques.
- Nécessaire de toilette adapté à des conditions de confort "rustique" - Des lingettes sont appréciables - attention, nous bivouaquerons dans des zones naturelles sensibles, éviter les produits agressifs pour l'environnement. Un petite cuvette en toile peut-être aussi appréciable.
- Cape de pluie (ça peut quand même arriver !)
- Briquet, pour brûler le papier hygiénique, pour éviter les petits bouquets roses au bord du chemin !
- Pharmacie personnelle, entre autre protection des ampoules - L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux". Mais d'aucun traitement dit "de confort".

Remarque concernant les problèmes de santé, et de pharmacie : Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous, d'avertir l'accompagnateur, avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent médical, réaction à certains médicaments etc...), et de prendre, si besoin est, les médicaments qui vous sont spécifiques.

Tarif : 395€

Ce prix comprend :

- Tous les frais d'hébergement et de restauration durant le séjour, à l'exception des boissons.
- La prestation d'encadrement d'un accompagnateur en montagne
- La prestation d'un « Instructeur de vie sauvage » du CEETS
- Le transport des bagages par les mules, dans la limite des consignes de volume données

Il ne comprend pas :

- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement.
- Supplément éventuel de 15 € pour une tente individuelle.

Renseignements complémentaires :

Contact muletier : Philippe Guyot La Jarjatte 26620 Lus la Croix haute 06 77 80 58 56

Contact Centre d'Etude et d'Enseignement des Techniques de Survie : <http://stages-survie-ceets.org/>

...

Bulletin d'inscription, conditions de vente disponibles sur simple demande par mail, courrier ou téléphone ou sur le site internet

www.tetedemule.org

Conformément à la législation Française sur la vente des séjours en tout compris, les séjours des " Muletiers ", créés et encadrés par Philippe Guyot (06 77 80 58 56), Edith Maurin, Emmanuel de la Forest ou Florian Fages sont vendus par l'association loi 1901 **Vercors-Escapade**,

bénéficiaire de l'agrément tourisme N° AG.026.08.0001 -n Garantie financière : GROUPAMA Assurance-Crédit ; 5, rue du Centre - 93199 Noisy-Le-Grand Cedex
RCP: Mutuelles du Mans Assurances - Assurances Piquet-Gauthier, BP 27, 69921 Oullins Cédex

