

**DATES DU SÉJOUR**

18 et 19 mai 2024

# MON PREMIER BIVOUAC

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



## DESCRIPTIF DU SÉJOUR

### Une randonnée avec nuit en bivouac pour les familles avec les enfants dès 1 an !

Au cœur du massif du Chablais, partez à la découverte des mystères de la montagne avec vos jeunes enfants entre randonnée et observations. D'alpages en cols, les troupeaux nous accueilleront, et peut-être les bouquetins et les marmottes se laisseront voir. La nuit sous tente en pleine montagne créeront des souvenirs mémorables de cette première expérience en bivouac.

## POINTS FORTS

- ❖ Trek adaptée avec les enfants dès 1 an !
- ❖ Des jeux et expériences tout au long du parcours pour les enfants.
- ❖ Une nuit en bivouac en pleine montagne
- ❖ Des repas avec des produits locaux
- ❖ Pas de portage de bagages
- ❖ Encadrement professionnel d'une accompagnatrice en moyenne montagne formée à la petite enfance et au sport autour de la maternité.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 :

Rendez-vous à la mairie de Vacheresse à 8h30.

#### **Programme détaillé de la journée :**

Le matin, l'ensemble des bagages pour le bivouac sont chargés dans une voiture avant de se diriger vers le point de départ de la randonnée. Nous traverserons un alpage encore exploité au paysage sauvage pour monter vers un premier col. Nous atteindrons une combe où la présence humaine se fait rare pour rejoindre un nouveau chalet de montagne et remonter vers un second col. Depuis le point le plus haut de notre randonnée, le paysage sur les Dent du midi nous accueillera pour le déjeuner.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

L'après-midi, le chemin continue pour redescendre sur l'un des plus beaux alpages du Chablais, enserrés entre les montagnes au pied des Cornettes de Bise. Avec un peu de chance, les nombreux bouquetins du secteur se laisseront voir, les marmottes siffleront sur notre passage ou le gypaète barbu survolera la zone. L'alpage est utilisé pour les vaches Abondance notamment, mais aussi les nombreuses chèvres et d'autres animaux de la ferme que nous pourrons rencontrer. Nous descendrons le vallon jusqu'à notre site de bivouac, au milieu des montagnes et pourtant facile d'accès en cas de besoin.

La journée sera ponctuée de nombreuses découvertes de la montagne grâce aux cinq sens : goûter de l'épicéa et du sapin, sentir les plantes et les roches, observer les bouquetins, caresser les animaux de l'alpage et toucher la terre ou écouter le vent et les oiseaux...

Arrivée au site du bivouac vers 17 heures. Installation du camp et cuisine pour le dîner. Quelques contes et légendes de Savoie, accompagnés de chamallow grillés attendront les plus grands pour la veillée.

**480m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 8 km - 4 à 5 heures de marche effective (rythme avec des enfants)**

**Repas compris :** Dîner en montagne avec des produits locaux, adaptés aux bébés, aux enfants et aux adultes. Repas et boissons compris.

Pique-nique du midi non compris.

**Nuit en montagne en bivouac**

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## JOUR 2 :

### Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous prendrons un petit déjeuner face aux Cornettes de Bise s'illuminant au petit jour. Nous rangerons l'ensemble de notre camp avant de reprendre la marche pour une dernière randonnée dans la forêt pour rejoindre notre alpage de départ. Arrivée vers midi à l'alpage d'Ubine, point d'arrivée du trek.

**250 m de dénivelée positive - 100 m de dénivelée négative - 3 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner en montagne avec des produits frais et locaux, adapté aux bébés, enfants et adultes. Plats et boissons comprises.

(Un restaurant d'alpage au point d'arrivée propose boissons et plats le midi durant l'été. Repas de midi non compris.)

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.*

## ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à la mairie de Vacheresse à 8h30.

## DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à l'alpage d'Ubine à 12h00.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Prénom / NOM de l'accompagnateur (trice) : Bertille Favre

N° de téléphone : 06.60.25.14.45

Adresse e-mail : gornaiarandonnee@gmail.com

### Formations de l'encadrante :

- Diplôme d'état d'accompagnateur en moyenne montagne
- Diplôme des Premiers Secours PSC1
- Formation aux premiers secours pédiatriques
- BAFA : brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur
- Formation à l'encadrement et à l'animation nature de très jeunes enfants 0-6 ans
- maman d'un enfant de 2 ans

## PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum : 6 personnes**

**Nombre de participants maximum : 12 personnes**

Enfants à partir de 1 an.

Seules les familles avec au moins un enfant de moins de 6 ans sont acceptées. Les fratries avec des plus grands enfants sont les bienvenues !

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau technique : 1/4

Niveau physique : 1/4 - 3/4 avec enfants en portage

**Facile** / Moyen / Difficile / Très difficile

Données générales du parcours

J1 : 8 km, D+ 480m, D- 600m, temps de marche : 4h à 5h (rythme avec des enfants)

J2 : 3km, D+ 250m, D- 100m, temps de marche : 2h (rythme avec enfants)

**Détailler les aptitudes des participants requises pour ce séjour**

Pour les enfants, pouvoir marcher 2h en milieu naturel. Prévoir un moyen de portage total ou partiel pour les plus petits marchant moins.

Pour les adultes, pouvoir marcher 2h avec son enfant en portage.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie : nuit en bivouac sous tentes**

**Services inclus ou non :**

- l'installation et le démontage du camp se fera par le groupe.

**Repas :**

- Demi-pension comprise : dîner J1 et petit-déjeuner J2 avec des produits frais et locaux (repas et boissons). Les repas sont préparés par l'accompagnatrice en moyenne montagne et pris sur le lieu du bivouac.
- Déjeuner J1 non fourni : pique-nique tiré du sac, fourni par les participants, pris en montagne.
- Filtration de l'eau des sources durant tout le séjour pour boire.

*Il est demandé à chaque participant de transmettre l'ensemble des allergies, intolérances et spécificités alimentaires des participants 15 jours avant le départ. Pour les enfants, merci de préciser l'âge et le mode des repas (en cours de diversification avec les aliments déjà intégrés, mange comme les adultes, lait croissance, mange avec une cuillère, avec une fourchette...).*

### TRANSFERTS INTERNES

Transport avec les voitures des participants du lieu de rendez-vous le jour 1 au point de départ/arrivée.

### PORTAGE DES BAGAGES

Le portage des bagages pour le bivouac se fera en véhicule. En cas de portage du matériel personnel de bivouac des participants, prévoir une fin de séjour vers 12h30/13h pour récupérer les bagages.

#### DATES DU SÉJOUR

18 au 19 mai 2024

#### PRIX DU SÉJOUR

140 € / adulte

55 € / enfant (jusqu'à 12 ans)

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Moyenne Montagne diplômé d'état,
- les découvertes et expériences adaptées aux plus petits lors du séjour,
- L'hébergement en bivouac en montagne,
- La demi-pension : dîner du jour 1, goûter du jour 1, petit-déjeuner du jour 2, boissons comprises (y compris lait infantile croissance en bouteille). Les repas seront adaptés à chaque âge.
- Le filtrage de l'eau de source,
- Le prêt de bâtons de marche et sac de portage bébé,
- Les conseils en amont du voyage sur le mode de portage, vêtements, équipement de bivouac...

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique du J1,
- Les achats personnels et boissons hors repas mentionnés dans « Le prix comprend »,
- Le lait spécifique premier âge pour les plus jeunes enfants,
- La location de tente, matelas et duvets pour le bivouac. La location est possible en supplément,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## MATÉRIEL FOURNI

- Prêt de bâtons de randonnée,
- Prêt de sac de portage physiologique pour bébé compris adapté à l'âge (nombre limité),
- Prêt de sac à dos de randonnée grand volume (nombre limité).
- Lampe frontale
- vaisselle de repas
- couvertures complémentaires
- tapis de sol type mousse

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant :

### Adulte :

- Pour la journée :
  - o Tenue confortable pour marcher adaptée à la météo
  - o chaussures de randonnée
  - o chapeau ou casquette
  - o lunettes de soleil
  - o crème solaire
  - o une doudoune fine
  - o une veste coupe-vent et coupe-pluie
  - o gourde(s) pour 1L/ personne (enfant compris)
  - o pique-nique du jour 1
  - o en-cas
  - o sac à dos pour porter les affaires de la journée
- Pour le bivouac :
  - o une tenue chaude pour le soir : pantalon de jogging / pull chaud / tee-shirt ML chaud / chaussettes chaudes
  - o sous-vêtements de rechange pour le jour 2
  - o duvet Température 0°C et sac à viande recommandé (besoins variables selon la météo spécifiés la semaine précédente)
  - o Tapis de sol
  - o une tente par famille
  - o sac pour mettre les affaires pour le bivouac

### Enfant :

- Pour la journée :
  - o sac de portage pour les plus petits
  - o petit sac à dos pour les plus grands
  - o tenue confortable adaptée à la météo couvrant les jambes et les bras
  - o chaussures de randonnée ou chaussures confortables avec chaussettes hautes (pour les enfants ne marchant pas, les chaussettes suffisent)
  - o chapeau
  - o lunettes de soleil

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

- crème solaire
- polaire ou pull
- une veste coupe-vent et coupe-pluie
- biberon ou gourde d'eau
- pique-nique du jour 1.
- en-cas adapté
- lait croissance spécifique et biberon si besoin
- doudou
- matériel de change complet et petit sac poubelle
- Pour le bivouac:
  - une doudoune fine ou un petit manteau
  - un body manche-longue chaud et un pyjama chaud (avec pied ou chaussettes),
  - sous-vêtements de rechange pour le jour 2
  - bonnet
  - Gigoteuse bébé avec manches chaleur TOG 3 jusqu'à 3 ans
  - Duvet enfant (température 0°C) pour les plus de 3 ans
  - tapis de sol
  - biberon si besoin
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Des informations concernant la randonnée en montagne ou la découverte nature pour les plus petits sont proposées sur ma page facebook : <https://www.facebook.com/Gornaiamaternite/>

Des conseils sur le matériel nécessaire à ce premier bivouac vous sont proposés jusqu'au jour J. N'hésitez pas à poser toutes vos questions.