

Formation Randonner en autonomie avec un âne

Avant le départ :

- Préparer votre compagnon de voyage
- Préparer votre parcours et lire une carte
 - Carte papier
 - Carte numérique (applications, consommation d'énergie, réseau...)
 - Code de la route (où se positionner sur la chaussée...)
- Matériel indispensable
 - Ce dont on peut se passer (au cas où)
 - Ce qu'il ne faut pas oublier
- Préparer les sacoches
 - Organiser
 - Équilibrer
- Comment bâter
 - Réglages

En chemin :

- Trouver son lieu de bivouac
 - Bivouac sauvage
 - Bivouac chez un particulier
 - Bivouac sur un terrain communal
- Trouver son ravitaillement et celui de son compagnon
 - Calculer quand faire son ravitaillement
 - Où se ravitailler
- Connaître les plantes toxiques
- Trouver de l'eau
- La trousse de secours

Au bivouac :

- Où et quand monter la tente quand on a trouvé son bivouac ?
 - Terrain privé
 - Terrain public
 - Parc Naturel Régional (réglementation)
- Soins à faire après chaque journée de marche
- Hygiène (pour soi et son compagnon)
- Respect de l'environnement (comment chier dans les bois : bactéries...)

Tarifs :

- 200 € par personne comprenant
 - Les deux journées de formation
 - La pension complète (repas du midi et du soir du premier jour, petit déjeuner et pique-nique du deuxième jour et l'hébergement : 20 €) (3 chambres à disposition, possibilité de camper sur place). Apportez vos draps ! On prête une couverture si besoin.



Réservations :

Stéphane Maréchal

19 chemin de la bougalerie 03140 Fleuriel

Tél. 06 89 86 28 33

www.steph-anes.fr Courriel : stephaneprojets@gmail.com

Steph'Ânes

Règlement en espèces, chèque ou virement (RIB sur demande). L'inscription est effective à réception de votre règlement. Remboursement possible si annulation au plus tard 15 jours avant la date de la formation.