

MONT-BLANC · STAGE INTENSIF DE 3 JOURS

Préparation aux expéditions hivernales

Bivouac, survie, orientation et secours en conditions hivernales
Avec Jacques et Laëtitia

Vous préparez une expédition en autonomie complète, en milieu isolé ou en haute altitude, en conditions hivernales ? Face au Mont-Blanc, ce stage mêle randonnées, bivouacs et enseignement complet : santé, gestion des risques et des secours, GPS, DVA, techniques de corde. De vraies conditions, pour préparer un voyage d'aventure lointain.

JOURS 1 ET 2 · SUR LE TERRAIN

JOUR 1

Santé en milieu isolé et premier bivouac

Rendez-vous à l'église de Sallanches. Randonnée à pied ou en raquettes vers les alpages des Aravis. À mi-parcours, formation en salle : problématiques de santé en milieu isolé et gestion des secours. En début de soirée, montage du bivouac en montagne.

JOUR 2

Ateliers dans la neige

Café chaud, démontage des tentes et randonnée dans les alpages enneigés. Sur le terrain : les bons gestes en cas d'avalanche, le GPS et ses waypoints, le suivi d'itinéraire par mauvais temps et jour blanc. En salle : gestion du matériel, routage à distance, communications Iridium, prévisions météo. Le soir, nouveau bivouac, et pour les plus courageux, une nuit dans un trou de survie...

2 personnes maximum par tente

JOUR 3 · LA CORDE ET LE RETOUR

JOUR 3

Techniques de corde et retours d'expérience

Retour au chaud après le petit-déjeuner pour découvrir les techniques de corde utiles à la sécurité : cacolet, mouflage pour sortir une personne d'un trou, nœuds essentiels.

Déjeuner chaud et traditionnel, puis retours d'expérience d'expéditions menées par nos guides, en leur présence : Groenland, Islande... On se quitte dans la journée avec le sentiment d'avoir déjà vécu une sacrée aventure.



Exercice de secours

PRIX PAR PERSONNE

495 €

Tout compris au départ de Sallanches.

Prochains départs
Du 15 au 17 janvier 2027
Du 5 au 7 mars 2027

6 à 12 participants

Niveau	Bonne condition physique, motivation pour l'hiver
Durée	3 jours, 2 nuits
Rendez-vous	Église de Sallanches
Hébergement	Bivouac sous tente
Repas	Repas chauds et pique-niques
Transport	Depuis Sallanches

explore aventure
Sallanches, Haute-Savoie · Atout France IM074230005

www.explore-aventure.com
damien@explore-aventure.com
06 40 08 33 63

POURQUOI CE STAGE

Conçu pour ceux qui envisagent une expédition en milieu extrême et veulent partir pleinement préparés : gérer l'hiver, utiliser le matériel de survie, maîtriser les gestes de sécurité, des manœuvres de corde à la gestion des secours.

Une formation dispensée par un médecin de montagne, ancien secouriste du PGHM de Chamonix, et par des guides rompus aux expéditions lointaines.

BIEN PRÉPARER SON STAGE

- Un sac de couchage grand froid et un matelas isolant
- Des vêtements en couches : sous-vêtements thermiques, polaire, doudoune, veste imperméable
- Gants, moufles, bonnet, masque de ski
- Chaussures d'hiver imperméables et chaudes
- Une frontale avec piles de rechange

INCLUS

- L'encadrement par un médecin de montagne et une guide polaire
- Les tentes de bivouac
- Le matériel pédagogique : DVA, GPS, Iridium, cordes
- Les repas chauds et pique-niques des trois jours
- Les salles de formation

NON INCLUS

- Le trajet jusqu'à Sallanches
- Votre équipement personnel (sac de couchage, vêtements)
- Les assurances et les dépenses personnelles

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Santé en milieu isolé
Froid, altitude, blessures : prévenir et réagir loin de tout secours.

Avalanche et DVA
Les bons réflexes, la recherche de victime et le pelletage.

Orientation
GPS, waypoints et suivi d'itinéraire par jour blanc.

Communication
Iridium, routage à distance et lecture des prévisions météo.

Vivre au bivouac
Monter son camp dans la neige, gérer le froid et le matériel.

Techniques de corde
Nœuds, cacolet et mouflage pour sortir une personne d'un trou.


Le DVA


Dans le blizzard


Le matériel d'expédition

LES POINTS FORTS

- Un médecin de montagne, ancien secouriste du PGHM
- De vraies nuits de bivouac en conditions hivernales
- Une nuit possible dans un trou de survie
- Les retours d'expérience de nos guides d'expédition

Venez, si...

Vous préparez une expédition polaire ou en haute altitude, ou vous rêvez d'en vivre une, et vous êtes prêt à dormir dehors en plein hiver pour apprendre dans de vraies conditions.

Vous êtes entre de bonnes mains

J — Jacques
Guide de moyenne montagne, médecin urgentiste et secouriste spécialisé en pathologies d'altitude, Jacques encadre des groupes trekking et prépare les expéditions.

L — Laëtitia
Guide-accompagnatrice en montagne et guide polaire, Laëtitia vous emmène dans les contrées sauvages, au-delà du cercle polaire.


Bivouac dans la tempête

explore aventure
Sallanches, Haute-Savoie · Atout France IM074230005
www.explore-aventure.com
damien@explore-aventure.com
06 40 08 33 63