



To Be'vouac – En Vallée Verte (74)

Du 13 au 15 juin 2025

Une initiation au bivouac

& la montagne comme support de développement personnel

Venez vivre une expérience unique en montagne mêlant effort, connexion à la nature et développement personnel. To Be'vouac, c'est une micro-aventure en bivouac et une immersion en montagne dédiée à la gestion des émotions.

Je vous propose une micro-aventure en bivouac comme moyen de faire un pas de côté et de porter un regard décalé sur soi. Une parenthèse pour se reconnecter à soi et à ses besoins. Un temps de pause pour identifier et comprendre ce qui se passe dans la relation à soi et aux autres. Et cela dans l'intimité d'un petit groupe, pour des moments de partage privilégiés. J'allie mes compétences d'accompagnatrice en montagne et de coach pour vous proposer ces 3 journées hors du temps, axées sur le développement personnel, avec des ateliers de croissance personnelle, des activités en plein air et des moments de réflexion plus individuels.

Dans cette version de To Be'vouac, nous partons randonner sur le plateau de Plaine-Joux Les Brasses à la découverte des sommets de la Vallée Verte, panoramiques sur le Lac Léman et le Mont Blanc : la montagne d'Hirmentaz (1598m) et la pointe de Miribel (1581m). La 1ère nuit nous bivouaquons dans un refuge non gardé. Nous y récupérerons notre matériel (je vous mets à disposition matelas, duvet, tente et popotte) pour partir ensuite passer la 2ème nuit sous la tente. 3 jours de déconnexion donc, au service de la reconnexion à soi et à la nature !

Le séjour en un coup d'œil

- Niveau : randonneurs-ses en bonne condition physique
- Thème : Initiation au bivouac
- Développement personnel : gestion des émotions
- Poids du sac : 12kg maxi (Jour 2 &3)
- Distance : de 8 à 10 km & 280 et 550m de dénivelé +
- En refuge non gardé et tente
- Lieu de rendez-vous : Habère-Poche (74)
- Dates : 13 au 15 juin 2025
- Prix : 450€ par personne
- Commercialisation : SERAC Organisation

Les + du séjour

- Un petit groupe de 5 participants maximum,
- Un refuge non gardé typique,
- Du matériel de bivouac de qualité pour évoluer le plus léger possible,
- Des parcours accessibles techniquement !
- Des vues panoramiques sur le Léman et le Mont Blanc !
- Une empreinte écologique maîtrisée,
- Une accompagnatrice en montagne également formée en Coaching, CNV et autres outils de développement personnel ...

Contact

Carine ESBRI - Accompagnatrice en montagne

carine.esbri@gmail.com - 06 68 60 51 01

Séjour commercialisé par SERAC Organisation



Qui suis-je ?



FORMATION EN COACHING :

- Les fondamentaux du coaching, orienté Analyse Transactionnelle,
- Préparation mentale avec la méthode Target,
- L'approche typologique de la personnalité (approche jungienne) - Habilitée pour la passation du questionnaire CCTI,
- Communication Non Violente – 3 modules de bases,
- Développement de la dynamique de groupe par l'expérience (ARDI),
- DU Trail Running : mémoire sur la gestion mentale de la douleur,

Carine ESBRI

Accompagnatrice en montagne diplômée d'État depuis 2019, j'en ai fait mon métier à temps plein en mai 2024. Après presque 20 années au service du ministère des Sports et un dernier poste de formatrice au Centre National du Ski Nordique et de la Moyenne Montagne (CNSNMM), l'École nationale qui forme les futurs accompagnateurs en montagne, j'ai rendu mon tablier. Je vie maintenant de ma passion « la montagne » où je peux exprimer tout mon plaisir de la transmission et toutes mes compétences pédagogiques.

J'ai à cœur de vous faire découvrir la faune, la flore, la géologie et la géomorphologie en vulgarisant mes connaissances, pour mieux les rendre accessible. Je vous donne des clés de lecture pour comprendre comment ont été façonnés les reliefs. Je vous fais découvrir les adaptations spécifiques de la faune et la flore aux contraintes de la haute montagne. Enfin, je vous explique l'impact des dérèglements climatiques sur les écosystèmes.

Formée en coaching et au développement personnel, j'ai aussi à cœur de construire la cohésion et de cultiver la convivialité et le partage dans les groupes que j'accompagne. Vous l'aurez sans doute compris, la montagne et l'humain sont mes deux passions.

Site internet : www.trekinalpes.fr

Philosophie de To Be'vouac

« C'est en dehors de sa zone de confort que la magie opère ». L'idée de To Be'vouac, c'est d'utiliser l'expérience du bivouac et « l'inconfort » dans laquelle elle peut nous mettre, pour travailler sur ses émotions dans la relation à soi et aux autres. Et dans ce contexte, le rapport de l'individu à l'autre et au groupe est un outil de développement personnel intéressant. Enfin, cette immersion totale en nature, qu'offre le bivouac, permet de se déconnecter de nos vies pour mieux se reconnecter à ses ressentis, à ses besoins et à ses fondamentaux.

Dès le départ, nous prendrons le temps nécessaire à la définition collective des règles de vie du groupe pour que chacun se sente en confiance et en sécurité. Tout au long du séjour, je mettrai en place des petits ateliers ou exercices pratiques sur les émotions et en fonction de ce qui émerge. Nous prendrons le temps de vivre la connexion à la nature, d'observer, de découvrir la faune et la flore qui nous entoure ; tout en portant notre regard à l'intérieur avec des temps consacrés au silence, à la méditation, à la respiration...



Informations pratiques

Niveau de randonnée

L'objectif de ces 2 journées, c'est avant tout de prendre le temps, d'observer et surtout de s'écouter, se respecter et être bienveillant envers soi-même et les autres! Donc pas de panique! L'effort est bien présent mais les randonnées ne dépassent pas 10km par jour. Les sentiers restent sans difficultés majeures. La randonnée s'adresse à des randonneurs habitués à marcher et capables de porter un sac à dos de 12kg maximum (sur le 2ème et 3ème jour, mais le sac va en s'allégeant quelque peu!).

Le programme prévisionnel :

Jour 1 : Montagne d'Hirmentaz - 10km & 540m D+
Nuit en refuge non gardé. A noter que pour cette 1ère journée nous évoluons plus léger car nous ne récupérerons les affaires de bivouac que le soir au refuge.

Jour 2 : Pointe de Miribel - 8,5km & 370m D+
Nuit en bivouac sous tente ou tarp.

Jour 3 : Retour à la voiture - 9,5km & 283m D+



Équipement individuel

- Un sac à dos de 35-40 L minimum,
- Un sur-sac étanche (intégré dans le sac),
- Une poche à eau ou autre de 2 L,
- 1 paire de chaussures de randonnée,
- 1 paire de bâtons (recommandé),
- Une veste coupe-vent type Gore-tex,
- Une doudoune ou veste chaude,
- Un pull polaire,
- Un tee-shirt technique à manches longues
- Un tee-shirt technique à manches courtes
- Un tee-shirt de rechange
- Un bonnet léger
- Une paire de gants légers,
- Une paire de lunettes de soleil,
- Une casquette ou autre,
- Une frontale,
- Du papier toilette et un briquet !
- Gobelet et couverts,
- Encas éventuels : barres, fruits secs...
- Votre pharmacie personnelle selon besoin dont une couverture de survie
- De la crème solaire

Des indications plus précises et astuces vous seront donnés lors de votre inscription. Cette liste pourra également être adapté le moment venu en fonction de la météo.

Équipement mis à disposition

- Une tente 1 ou 2 pers. ou un tarp,
- Un matelas de sol,
- Un duvet,
- Un sac étanche et compressible pour le duvet,
- Un drap de sac,
- Une couverture survie isolante (sous tente),
- Un réchaud à gaz Jet Boil et sa cartouche de gaz pour 2-3 pers.

Ce matériel est de bonne qualité et léger, pour évoluer aussi léger que possible. La tente, le réchaud et la petite bouteille de gaz sont répartis dans les sacs d'au moins 2 personnes.

J'optimise également le poids de la nourriture avec des lyophilisés (bio) mais que j'agrémente bien sûr d'aliments de qualité pour ne pas oublier le plaisir des papilles !

Votre sac ne devrait pas dépasser 12 kg au maximum (le 2ème jour) mais cela dépendra également du poids de vos équipements individuels.



Informations pratiques

Bivouac

Le 1^{er} jour nous dormons dans un refuge non gardé. La 2^{ème} nuit sera sous tente ou selon votre envie sous tarp (bâche), je vous initie aux techniques de bivouac. Il se peut que vous partagiez votre tente avec un-e un-e autre participant-e, selon la composition du groupe mais aussi selon l'espace disponible. Mais selon la zone plate disponible (☺), il n'est pas toujours possible d'installer autant de tente que souhaité. C'est aussi ça le bivouac! Rassurez-vous dans tous les cas je n'imposerai pas de mixité et respecterai autant que possible les demandes de chacun-e.



Repas

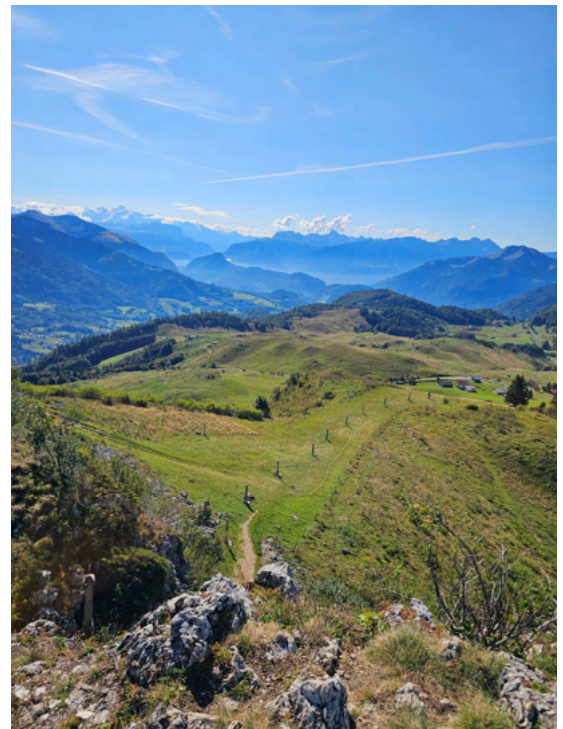
Vous devez prévoir votre pique-nique pour le 1er jour et vos encas pour les 3 jours. Pour le reste je m'occupe de tout.

Le 1er soir et le petit-déjeuner au refuge sont assurés par les gestionnaires. Les repas sont bio et cuisinés maison. A partir du pique-nique du 2ème jour, pour optimiser le poids, les plats principaux sont lyophilisés. Vous pourrez faire votre choix parmi une liste (en amont du séjour), avec du bio, du végétarien, sans gluten ou sans lactose possible. Utiliser des lyophilisés permet également de réduire le matériel transporté (un Jet Boil suffit pour faire bouillir de l'eau rapidement) et donc le poids du sac. J'agrémenterai ces plats avec des produits de qualité, autant que possible des produits bio et locaux, pour les entrées, dessert ou le petit déjeuner. Malgré les contraintes du bivouac, nous ne nous priverons pas de bien manger!!

Lieu de Rendez-vous

Le rendez-vous est fixé à l'église d'Habère-Poche, à 9h00. De là, nous covoiturons pour nous rendre sur notre lieu de départ à 5'.

Au départ de la Vallée Verte, nous rejoindrons le plateau de Plaine-Joux avec ses magnifiques points de vue sur le Léman et le Mont Blanc. Nous terminerons aux alentours de 16h30 le dimanche.



Tarif

450€ par personne

Le prix comprend :

l'encadrement en randonnée et en coaching, le prêt de matériel de bivouac (voir rubrique « équipement mis à disposition »), les repas du soir en Jour 1 au soir au repas de midi en Jour 3.

Le prix ne comprend pas :

le transport pour se rendre au point de rendez-vous et de dispersion, les assurances annulation et rapatriement, le pique-nique du 1er jour et vos encas, tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

