

---

# RANDONNÉE ITINÉRANTE EN AUTONOMIE

---

## Description

L'itinérance c'est retrouver l'**essence de l'être humain**. Réaliser une **coupure avec le confort** de la société pour être confronté aux éléments. Savoir assurer ses besoins primaires : se nourrir, boire, s'orienter, garder la bonne température du corps en toutes circonstances. **Retrouver notre part sauvage** et entrer dans une **écoute et un respect de l'environnement**.

Nous partons en autonomie complète, avec notre sac sur le dos, nos affaires pour survivre, nos repas, et nous marchons toute la journée. Nous parcourons tout un ensemble de paysages, parfois toute une région. Le soir, nous aménageons notre espace pour passer la nuit puis nous partageons un repas avec le groupe.

La présence du groupe est bénéfique, elle nous offre un potentiel d'échange qui stimule notre humanité. Elle permet de décupler notre motivation et nos capacités physiques et psychologiques. Se sentir soudé avec un groupe qui porte des valeurs écologiques.

Les itinérance de contact-nature sont toujours dans des environnements sauvages. Les montagnes offrent les paysages les plus sauvage que l'on puisse encore trouver aujourd'hui dans notre pays.

Si vous sentez le besoin de vous reconnecter à la nature, et que vous avez besoin d'un break avec votre mode de vie quotidien : cette expérience est faite pour vous. Revenir aux choses essentielles et à la simplicité de la vie.

Niveau de randonnée : moyen à difficile : être capable de faire 1000 m de dénivelé. Avoir l'habitude de randonner en montagne et être capable de porter son sac.

## L'histoire

Saviez-vous que l'être humain a été désigné et pour marcher? Nos ancêtres étaient des nomades. Ceci est ancré dans notre ADN et dans notre subconscient. Notre corps et notre physiologie sont adaptés pour les longues marches, pour nous permettre d'accéder aux différents territoires avec nos jambes, **entrer en communion avec l'environnement**.

**La nature fait partie de notre identité.** Lorsqu'on la retire de notre vie, nous tombons dans l'angoisse de perdre une part de nous-même. Aller s'immerger trois jours et deux nuits en pleine nature, c'est **renouer avec cette partie votre identité.** Les bénéfices pour la santé sont nombreux, les études le montre. « La nature agit comme un revitalisant, **réduit la fatigue, l'anxiété, la colère, la tristesse et augmente le sentiment de vitalité.** La vue de la nature est associée à une meilleure mémoire, une attention soutenue, et une lucidité aiguisée » (Natura - Pascale d'Erm)

Car, là-bas, il n'y a plus de distractions possibles. Seulement **la présence à l'instant.** Nous **oublions toutes nos préoccupations.** Nous prenons de la distance sur nos soucis et nous retrouvons notre **clarté d'esprit.** Nous plongeons dans l'émerveillement, le cerveau se cale sur les longueurs d'onde alpha et **le calme nous envahit.** Nous sommes alors pleinement **motivé et épanoui,** le temps s'allonge et devient « sans durée », **l'expérience est profondément régénérante.** Nous en sortons grandit et **plus confiant en nous.**

Les pèlerinages ne s'y trompent pas, la marche nous transforme. Si cela vous intéresse je vous invite à aller lire les témoignages des personnes ayant effectués des pèlerinages. Il existe également des associations qui offrent de vraies rééducations sociales ou thérapeutiques à travers la marche, comme l'association SEUIL par exemple (<https://www.assoseuil.org>). J'ai moi même accompagné un jeune en réinsertion pour 3 mois d'itinérance. J'ai été fasciné par les modifications de son comportement jour après jour. La marche possède un réel pouvoir thérapeutique.

## Différents séjours

Vous avez plusieurs possibilités:

- les séjours en autonomie totale (3 jours) ou nous prenons les tentes et tout le matériel pour faire du bivouac sauvage.
- Les séjours de 3 jours en autonomie ou nous dormons dans les cabanes (non gardées) qui existent sur certaines montagnes. Pas besoin de tente donc, simplement matelas et duvet.
- Les séjours d'hiver (3 jours), en raquettes dans la neige. Nous dormons dans des cabanes non gardées.
- Les séjours d'été, d'une semaine, ou nous dormons dans les refuges de montagne (accès à la demi-pension)

## Préparatifs

Ils varient suivant le séjour que vous avez choisi mais de manière générale vous aurez besoin de:

- un tapis de sol gonflable de montagne (la fine couche d'air permet de vous isoler du sol, primordial pour ne pas avoir froid)
- un bon duvet: 0° c'est le minimum,
- des bouteilles d'eau, de quoi avoir **2L chacun** au moins.

- le matériel classique de Rando: chaussure - pantalon - plusieurs sous couches respirantes (Tshirt, sous pull, pull) - Veste gore tex -
- bâtons de marche (obligatoires!)
- Vêtements de rechange pour être sec et chaud le soir: chaussettes, slip, T-shirt, une veste chaude (en plume c'est bien)
- gants écharpe et bonnet, suivant où l'on dort ça peut vraiment cailler le soir.
- Un sac de fruits secs pour se recharger en marchant.

## Tarifs

## Dates 2022

- Raquettes à neige: Du 25 au 28 Fevrier
- 3 jours en autonomie: 17 au 19 Juin
- Tour du Mercantour en refuge: 11 au 16 Juillet
- Tour de la Vanoise: 15 au 20 Août
- 3 jours en Autonomie: 30 Septembre au 2 Octobre