



L'association Bivouac&moi offre à des patients suivis pour un cancer un séjour en pleine montagne : vivre deux nuits en refuge ou gîte et marcher ensemble

Pour qui ? Les séjours sont ouverts aux patients suivis pour un cancer, pendant ou entre les traitements, quelque soit le type de cancer, avec intégration de patients porteurs de lésions secondaires ou chroniques. Les frais de séjour sont pris en charge par l'association, en dehors des frais d'adhésion de 40 euros.

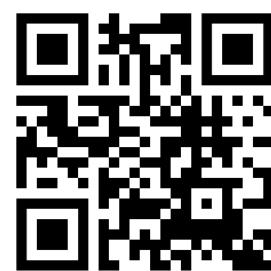
Pourquoi participer ? Pour se déconnecter de la vie quotidienne et souffler le long ou après le parcours de soin. Pour profiter d'un environnement grandiose et partager des moments riches de sens et d'humanité. Pour pratiquer une activité physique adaptée qui fait partie intégrante des traitements. Pour se fixer un objectif concret et retrouver confiance en ses capacités : pour croire en soi !

Quel est le niveau requis ? Pouvoir marcher à un rythme lent avec un sac léger sur quelques heures avec pauses. L'équipe qui anime le séjour est composée d'un accompagnateur en montagne, d'un médecin et d'un accompagnant. Ce trio veille à l'adaptation du séjour aux capacités physiques de chacun et aura à coeur de transformer cette expérience en tremplin vers le mieux-être. Pas d'exploit sportif, du partage et du plaisir avant tout !

Pour 2023, les séjours seront répartis de mars à octobre : deux types de séjour sont proposés, les "séjours sportifs" et les "séjours doux" pour que chacun puisse participer selon sa forme : plus d'informations sur notre site internet. Un séjour "adapté douleur" sera également proposé.



Vous souhaitez participer ?



Contactez votre équipe médicale pour obtenir un certificat médical.

Inscrivez-vous sur le Site www.bivouacetmoi.fr

Ou envoyez nous un Mail : bivouacetmoi@gmail.com

Ou par courrier : 11 chemin des Crépines - 73000 Bassens

Page Facebook - Instagram - LinkedIn

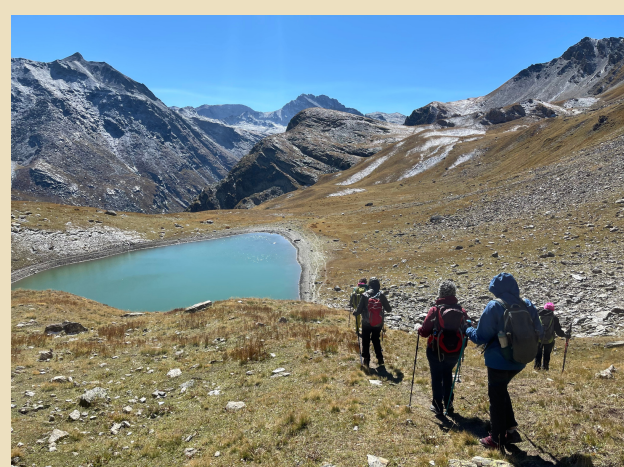


Séjour classique (doux ou sportif)

-Jour 1 : Rencontre sur Chambéry (à la gare), temps de présentation et d'échange au siège de l'association sur la colline des Monts de Bassens, vérification du matériel. Repas partagé. Trajet en camion (1h à 1h30). Montée au refuge (2h de marche). Temps musical convivial. Repas

-Jour 2 : Petit déjeuner. Randonnée (3 à 5 heures de marche selon le niveau du groupe), pauses et pique nique. Observation du milieu montagnard au fil de la journée. Etirements et goûter . Temps de repos individuel. Repas . Soirée musicale.

-Jour 3 : Petit déjeuner. Ballade avec Temps de yoga et de relaxation en alpage. Pique nique. Descente du refuge. Trajet de retour sur Chambéry.



Le programme peut varier et est adapté à chaque groupe.

L'inscription au séjour se fait via le site internet de l'association.

Vous pourrez y sélectionner le type de séjour, le choix de la période restant indicative. Vous serez ensuite contacter par l'équipe. Les participants reçoivent au préalable un **livret préparatif du séjour**, détaillant l'organisation et les équipements nécessaires. L'équipe reste disponible pour répondre aux questionnements préalables, de préférence par mail.

Il est demandé aux participants une cotisation de 40€, l'association est assurée pour l'activité en montagne. Le reste du séjour est totalement pris en charge par l'association. Le **matériel spécifique** (sac à dos, bâtons, draps de sac...) est prêté par l'association. Les repas sont fournis, sauf le premier repas du midi qui sera partagé , chacun pouvant apporter sa spécialité !

Et après ? L'aventure continue !

Ce séjour peut être l'occasion de **renouer avec la pratique sportive adaptée**. Nous pouvons vous aider à prolonger les bénéfices de cette expérience plus près de chez vous avec l'appui de nos partenaires locaux. Vous serez ensuite conviés aux différents événements de l'association, notamment les randonnées musicales annuelles qui permettent aux participants, aux bénévoles et aux soutiens de l'association de se retrouver de manière festive en pleine nature. .

Pour suivre l'actualité de l'association, retrouvez-nous sur **www.bivouacetmoi.fr** et sur les réseaux sociaux

Séjour spécifique douleur

Un séjour en mai 2023 sera spécifiquement dédié à l'accompagnement de patients porteurs de douleurs liées au cancer. Les temps de marche seront adaptés et des ateliers spécifiques pour aider à la gestion des douleurs seront organisés avec des intervenants formés

