



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 d'une maladie chronique.**
- Les frais de séjour sont pris en charge par l'association, en dehors des **frais d'adhésion de 50 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 !**



RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.BIVOUACETMOI.FR](http://WWW.BIVOUACETMOI.FR) ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



## VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

**Visitez notre site internet [www.bivouacetmoi.fr](http://www.bivouacetmoi.fr) pour plus d'informations, et inscrivez-vous directement sur le site.** Contactez votre équipe médicale pour obtenir un certificat d'aptitude à la randonnée pédestre.

## ORGANISATION DU SEJOUR

**JOUR 1 :** Rencontre sur Bassens (73), trajet en camion de 1h à 1h30 jusqu'aux montagnes. Temps de présentation et d'échange, et repas partagé. Puis montée au refuge (2h de marche), ou arrivée directe au gîte avec marche ensuite. Temps musical convivial. Repas.

**JOUR 2 :** Petit déjeuner. Randonnée ( 4 à 5 heures de marche fractionnée selon le niveau du groupe), pauses et pique-nique. Observation du milieu montagnard au fil de la journée. Étirements et goûter. Temps de repos individuel. Repas. Veillée.

**JOUR 3 :** Petit déjeuner. Balade avec temps de relaxation. Pique-nique. Descente du refuge. Trajet de retour sur Chambéry.



- **Il est demandé aux participants une cotisation de 50€.** Le reste du séjour est pris en charge par l'association, hors frais de voyage jusque Chambéry. Le matériel spécifique (sac à dos, bâtons, draps de sac...) peut être prêté par l'association. Les repas sont fournis, sauf le premier repas du midi qui sera partagé, chacun pouvant apporter sa spécialité !
- **La philosophie de l'association est de cultiver bénévolement le partage, l'effort, la joie, la connexion à la nature et le respect de l'environnement.** La vie en montagne et en refuge est faite de moments simples : le confort est limité pour les repas, les dortoirs ou les sanitaires. Se tourner vers l'essentiel pour se retrouver !

- **Le programme peut varier et il 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 et le choix de la période. Vous serez ensuite contacté par l'équipe.
- **Les participants reçoivent au préalable un livret préparatif du séjour,** détaillant l'organisation et les équipements nécessaires. Un programme d'entraînement physique est disponible sur notre site internet. L'équipe reste disponible pour répondre aux questionnements, de préférence par mail. ([bivouacetmoi@gmail.com](mailto:bivouacetmoi@gmail.com))

## ET APRÈS ? L'AVENTURE CONTINUE !

- **Le 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.
- Afin que chacun puisse participer, **les participants en rémission ne peuvent participer qu'à un seul séjour,** qui sert de tremplin. Les participants en maladie chronique et métastatiques sont libres de participer à plusieurs séjours.

## NOS PARTENAIRES

