



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 cœur 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 ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Visitez notre site internet 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 partage. 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)

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

