



**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.**

**Nous ouvrons un séjour dédié aux jeunes adultes de 18 à 30 ans touchés par le cancer
Il aura lieu du 8 au 10 octobre 2025 en refuge en Savoie**

- Les séjours sont mixtes et ouverts aux **jeunes patients suivis pour un cancer, pendant, entre ou après les traitements,**
- **Quelque soit le type de cancer** et son stade
- Les frais de séjour sont pris en charge par l'association, en dehors des **frais d'adhésion de 50 euros et du transport jusque Chambéry.**



POURQUOI PARTICIPER ?

- Pour **se déconnecter de la vie quotidienne** et profiter d'un environnement grandiose
- Pour **partager des moments riches de sens et d'humanité.** Pour se sentir compris par d'autres personnes du même âge
- 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.**
- **Pas d'exploit sportif, du partage et du plaisir avant tout !**

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.BIVOUACETMOI.FR ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX





SEJOUR JEUNES ADULTES - 8 AU 10 OCTOBRE 2025

ORGANISATION DU SEJOUR

JOUR 1 : Rencontre sur Bassens (tout près de Chambéry en Savoie), 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/jeux. Repas. Soirée

JOUR 2 : Petit déjeuner. Randonnée (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. Soirée.

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



- **Le programme peut varier et il est adapté au groupe**
- **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)

NOS PARTENAIRES

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.

