



PROGRAMME DES ATELIERS

ATELIERS SUR TERRE



1 - PRÉPARER SON PROJET D'ITINÉRANCE, LES BONS RÉFLEXES

Prévoir, c'est déjà voyager... Envisager sa route, préciser les conditions de pratiques, anticiper ses escales (et ses réchappes)... Au delà de la check-list, il est bien utile de connaître les conditions d'accueil, les zones protégées, les personnes ressources... afin de se fondre dans le territoire à découvrir. Une démarche valable pour les itinérances lointaines comme celles envisagées près de chez soi !

📅 Samedi 14H30 • ☉ • 1H30

👤 Frédéric GILBERT – Chargé des randos au PNRLG
👥 15/20 personnes

2 - EMPORTER L'ESSENTIEL, SANS TROP SE CHARGER EN CANOÛ, À VÉLO OU À PIED !

Faire sa check-list et faire des choix au regard de son projet de randonnée et de sa propre expérience. Utile ou futile ? Place, poids, matières... que des compromis. Séparation des emballages, technique de stockage, autonomie jusqu'où ? Exploration de gamme de petit matériel de stockage et savoir-faire maison !

📅 Dimanche 9H00 • ☉ • 1H30

👤 Frédéric GILBERT – Chargé des randos au PNRLG
👥 15/20 personnes

3 - RANDONNÉE CONNECTÉE...

LES APPLIS AU SERVICE DE L'ITINÉRANCE.

GPS - Tablettes - Téléphones deviennent de véritables compagnons pour imaginer et trouver son itinérance. Jusqu'où ? Dessiner sa route, marquer les points d'intérêt, calculer ses distances, anticiper étapes et escales... Évolution des batteries et de leurs techniques de rechargements. Atelier de décodage de cet univers à portée de main avec leurs intérêts et... leurs limites !

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 • ☉ • 1H30

👤 Samuel Hondemont – Kipik conseils
👥 15/20 personnes

4 - ATELIER DE SURVIE DOUCE EN MILIEU NATUREL NOUVEAUTÉ 2019 (2 SESSIONS INDÉPENDANTES)

S. 1 – Les bons réflexes sont essentiels pour revendiquer l'autonomie, voire l'isolement : reconnaître une situation de survie, comment l'éviter ou comment réagir ? Chris vous apprendra à utiliser des outils d'aide à la préparation, à la décision et aux réactions en cas de difficulté (feu, corde,...). S. 2 - Chris abordera la régulation thermique, face au froid en particulier. Astuces et techniques bien utiles à maîtriser.

📅 1 - Samedi 16H30 // 2 - Dim. 11h00 • ☉ • 1H30

👤 Chris COTARD – AMM et instructeur de survie
👥 15/20 personnes

5 - PRÉVENTION ET SANTÉ EN ITINÉRANCE

Endurance, alimentation et hygiène de vie font partie du périple. Comment éviter les tendinites, la déshydratation, les échauffements et se protéger des agressions (insectes, chaleur, humidité récurrente). Quand la bobologie s'invite au voyage, prévention et bons gestes sont bien utiles.

📅 Samedi 16H30 // Dimanche 9H30 • ☉ • 1H30

👤 Raphaël THIEBAUT – Urgentiste expéditionniste
👥 15/20 personnes

ATELIERS SUR BERGE



6 - ITINÉRANCE ET BIVOUAC SANS TRACE

La vie quotidienne s'impose dans tout projet d'itinérance. Cuisine, repas en plein-air, nuit au sol ou en hamac, nuit à la belle étoile, sous tarp ou sous tente, faire (ou non) un feu... Un atelier pratico-pratique, véritable temps de partage autour de toutes les astuces et techniques de bivouac confortable afin que celui-ci soit sans trace.

📅 Samedi 16H30 • ☉ • 1H30

👤 Sébastien CARLIER – Responsable du pôle éducation à l'environnement et culture au PNRLG
👥 15/20 personnes

7 - PÊCHE À LA MOUCHE «TENKARA»

NOUVEAUTÉ 2019

Pratique ancestrale japonaise de pêche à la mouche, le Tenkara est idéal pour voyager léger. Fred vous montrera comment réaliser une mouche avec un hameçon, quelques plumes et poils glanés au bord de l'eau et la technique pour séduire un poisson. Il abordera comment aborder en canoë des lieux où pêcher. Venez partager l'expérience !

📅 Samedi 16H30 // Dimanche 9H00 • ☉ • 1H30

👤 Frédéric LOMBARD – Guide de rivière passionné
👥 15/20 personnes

8 - ENTRETENIR ET RÉPARER SON GONFLABLE !

NOUVEAUTÉ 2019

Le gonflable connaît un bel engouement. Il est bon de ne pas le négliger. Ranger ou charger son bateau souple, le gonfler ou le réparer ? Profitez de l'expérience d'Éric et de ses conseils. Partager ce temps technique et échanger vos expériences heureuses ou malheureuses. Éric sera équipé de Gumotex à tester sur l'eau lors de son 2nd atelier (N°14).

📅 Samedi 14H30 • ☉ • 1H30

👤 Éric ROBIN – Concepteur de matériel
👥 15/20 personnes

9 - RANDONNER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE

Chaque itinérance offre une véritable opportunité de découvertes naturalistes des espaces traversés. L'œil naturaliste nous accompagnera pour interpréter traces et indices de vie de toute cette faune si près des chemins en sous-bois. Une occasion d'aiguiser son regard, son ouïe (son flair ?) pour laisser place à la curiosité.

📅 Samedi 16H30 • ☉ • 1H30

👤 David JIMENEZ – Garde nature CD 40
👥 15/20 personnes

10 - PRÉPARER ET MAÎTRISER SA RANDONNÉE EN KAYAK DE MER NOUVEAUTÉ 2019

Avec sa grande expérience en kayak de mer, Jean-Marc partagera 2 thèmes : Samedi : il démontrera l'intérêt d'une préparation complète pour réaliser une route en toute sécurité et bénéfique au pagayeur marin : check list, projet adapté et chargement astucieux. Dimanche : quels petits équipements pour observer et appréhender le littoral ? Et quelles bonnes pratiques à adopter pour une navigation sensible et discrète le long des rivages ?

📅 Samedi 16H30 // Dimanche 11H00 • ☉ • 1H30

👤 Jean-Marc TERRADE – Formateur kayak de mer chez Interactions Pleine nature
👥 15/20 personnes

ATELIERS SUR L'EAU



11 - MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE

Propulser sans forcer, conduire sa trajectoire, combiner direction et équilibre, anticiper sur l'inertie du bateau, réapprendre «le col de cygne» ou le coup de pagaie en «C» et laisser filer son embarcation sur son erre : les fondamentaux (souvent oubliés) du maniement de la pagaie simple permettront d'affûter vos navigations en duo et en solo pour le grand plaisir de la glisse au fil de l'eau ! Navigation en C2 ou C1.

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 11H00 • ☉ • 1H30

👤 Gérard LAFITTE – CLUB CK MdM
👥 15 personnes

12 - PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE

La descente en canoë seul ou en famille, offre une véritable opportunité de découverte naturaliste d'une vallée. On ne verra sûrement pas de loutre, peut-être un martin-pêcheur, un ragondin, une libellule... qu'importe. L'œil naturaliste nous accompagnera pour interpréter traces et indices de vie de toute cette faune aquatique. Une belle occasion d'aiguiser son œil, d'apprendre l'observation pour laisser place à l'interprétation.

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 • ☉ • 3H00

👤 Jean-Louis ORENGO – Interprète des traces
👤 Jérôme FOUERT – animateur N2000 au PNRLG
👥 15 personnes

13 - AQUARELLES ET CROQUIS À BORD

Quoi de mieux pour peindre La Leyre (ou une autre rivière ou chemin) que d'être sur son lit ? Seul au pinceau ou accompagné d'un ami pagayeur, arrêtez-vous, peignez et échangez vos regards. Une balade originale pour esquisser les reflets de l'eau, capturer les couleurs de la rivière ou de la ripisylve. Des croquis au crayon viendront ponctuer le carnet pour rendre compte des ambiances.

📅 Samedi 14h30 • ☉ • 1H30 // Dim 9H00 • ☉ • 3H

👤 Philippe BRET – Guide de rivière au PNRLG
👤 Sophie BATAILLE – Aquarelliste
👥 12 personnes

14 - MIEUX APPRÉHENDER LA NAVIGATION EN GONFLABLE NOUVEAUTÉ 2019

Voilà l'occasion de tester et d'appréhender les qualités marines de ces navires particuliers : gonflage, précautions d'usage, matériaux et nature du milieu, s'équiper et pagayer pour profiter d'une rando en gonflable... Avantages et limites à partager avec Éric, formateur et passionné de matériel de randonnées en eau vive. Éric mettra à disposition des bateaux Gumotex et pourra aborder à l'arrivée du parcours les questions relatives à leur entretien, leur plage et leur éventuelle réparation.

📅 Dimanche 9H00 • ☉ • 3H00

👤 Éric ROBIN – Formateur en sports d'eau vive
👥 12 personnes

ATELIERS THEMATIQUES



15 - RANDONNÉE À VÉLO : ENTRETENIR ET RÉPARER... POUR CONTINUER SA ROUTE !

Ménager sa monture ? L'épreuve du voyage à vélo n'est jamais dénuée de surprises mécaniques. Petit soucis ou panne indolente ? Sans être expert, le cyclotouriste doit être éclairé pour aller à l'essentiel. Alain répare et règle tous types de vélos. Il saura faire avec vous le tour de la question ! Expérience, méthode et ingéniosité sont les garants d'une randonnée réussie.

NOUVEAUTÉ 2019 : Il sera aussi question des Vélos à Assistance Électrique !

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 11H00 • ☉ • 1H30

👤 Alain JUZEAU – Cycles du Canal
👥 15 personnes

16 - LA PHOTO EMBARQUÉE... UN CHALLENGE ? NOUVEAUTÉ 2019

Boîte ou sac étanche ? Gopro ou appareil reflex ? Trépied ou système D ? Ramener des images de son itinérance en canoë présente bien des challenges. Le premier : ne pas laisser son matériel au fond de l'eau ! Le deuxième : se passer de prise de courant. Le troisième : sortir du selfie. Tous ces points et bien d'autres seront abordés sur cet atelier où les expériences de terrain seront partagées, ainsi que les astuces pour ramener de belles images... sans galère !

📅 Samedi 14h30 // Dimanche 9h00 • ☉ • 1H30

👤 Paul VILLECOURT – Outdoor reporter, spécialisé plein air et sport aventure
👥 15 personnes

17 - RANDONNÉE EN FAMILLE AVEC DES MÔLES BÂTÉES (OU ÂNES BÂTÉS) NOUVEAUTÉ 2019

Randonner à pied en autonomie accompagné d'une mûle (ou d'un âne) est un voyage bien singulier. Ces animaux rustiques ont le pied sûr et une grande capacité de portage. Cependant, ces êtres vivants ont des besoins et des limites ! Delphine expliquera comment les prendre en compte lors de la préparation de l'animal, lors du choix du bât et son chargement, et lors des soins aux escales. Cet attachant compagnon sera toujours là pour porter et tenir compagnie aux randonneurs, petits et grands.

📅 Samedi 16h30 // Dimanche 11h00 • ☉ • 1H30

👤 Delphine CRAMPES – Muletère. Animatrice de «chemins de la nature»
👥 15 personnes

18 - RÉVEIL CORPOREL, S'ÉTIRER, SE RESSOURCER : LE YOGA EN PLEINE NATURE

L'itinérance sollicite le corps bien souvent plus que prévu. Effort physique et portage sont source de tensions. Étirements, respiration en pleine conscience et postures adaptées peuvent être de vraies sources de bien-être, de récupération. Le yoga offre une opportunité de ressourcement.

📅 Dimanche 9H00 • ☉ • 1H30

👤 Isabelle THEKAL – Professeur de yoga – Horizon Yoga
👥 15 personnes