

Syllabus de la formation

Bonjour

Les milliers de kilomètres parcourus en trekking (près de 10 000 km entre 2000 et 2007) sont une source d'inspiration et de motivation pour me perfectionner dans les expéditions et l'ultraléger. L'expertise que j'ai développée vous donne accès à de la documentation et une formation complète d'une dizaine d'heures dont voici les principaux objectifs :

- Pourquoi voyager ultraléger, et comment le faire avec du confort,
- Ce qu'il faut savoir avant et pour entreprendre une expédition,
- Les secrets pour réussir et mieux apprécier une expédition,
- Choisir l'équipement, son entretien et ce que vous devez savoir,
- Comment économiser et en avoir plus pour son argent,
- Trucs et astuces d'un expert.

La formation inclut des sujets tel que :

- les préparatifs,
- les notions fondamentales sur l'eau source de vie et de maladie,
- l'importance de la nourriture source d'énergie et d'un bon moral, incluant des notions de bases essentielles,
- choisir une dynamique,
- la liste de l'équipement de base essentiel,
- les besoins et le luxe,
- les pièces maîtresses,
- discussions sur chaque pièce d'équipement,
- les critères importants pour les choisir,
- comment diminuer le poids de l'équipement,
- l'entretien et la réparation,
- le coût des pièces,
- comment économiser et sur quoi,
- avec ou sans bâtons de marche,
- des bottes ou des souliers, pourquoi et comment les choisir, quels sont les critères importants,
- comment ajuster vos souliers à vos pieds,
- les blessures possibles, comment diminuer les risques, comment les traiter, quels sont les meilleurs pansements, comment prendre soin de ses pieds et de son corps,
- les principaux dangers, comment diminuer les risques, y faire face,
- notions de survie,
- inclut également quelques ateliers,
- différentes options seront offertes si le temps le permet,
- etc.

Denis