

## Apprivoiser le vide

3 jours – 2 nuits



### PLAISIR – CONFIANCE EN SOI - EQUILIBRE

*« L'acrophobie (ou appréhension du vide) est, la plupart du temps, une simple illusion. Notre cerveau nous joue un sale tour. Nous allons alors focaliser sur ce « vertige » et plus moyen d'avancer ! »*

Au travers de techniques simples et d'expériences en toute sécurité nous vous apprendrons à maîtriser cette tension pour retrouver le plaisir de randonner en toute liberté, quel que soit le chemin...

#### Coups de cœur

- ♥ Cultiver le plaisir de randonner en maîtrisant son « vertige »
- ♥ Acquérir les techniques pour se sentir en confiance
- ♥ Développer son équilibre physique et mental
- ♥ Traverser de beaux paysages



**swiss**   
**alpine**  
**emotion**

## Programme

### Jour 1 : **St-Jean – bisse des Sarrassins**

09h00 : rendez-vous au gîte de St-Jean, café-croissant  
Temps de présentation et d'échanges  
Mise en situation sur le terrain  
Pique-nique canadien (chacun amène des spécialités de chez lui)  
Exercices pratiques  
Théorie en salle

### Jour 2 : **St-Jean – bisse de Riccard – pont de l'Araignée**

Petit déjeuner  
Départ pour Briey  
Randonnée et mise en pratique  
Pique-nique dans la forêt  
Sur la passerelle on s'aventure  
Apéro historique

### Jour 3 : **Mayoux – Baltschiederdtal**

Petit déjeuner  
Départ pour Ausserberg  
Randonnée le long des bisses dans une vallée sauvage  
Pique-nique au bord de l'eau  
L'autre bisse nous accueille  
Apéro et feed back

**Programme soumis à modification en fonction des conditions météo**

**La méthode pédagogique est fondée sur le partage d'expérience, l'apport de techniques et des mises en situation en sécurité (physique et psychologique).**

**Public : Toute personne souhaitant développer son aisance face au vide.**

## Intervenants



### François Castell

Formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 22 ans. Maître praticien certifié en PNL, sophrologue, il est également titulaire d'un diplôme Universitaire de préparateur mental appliqué à la performance. Mais au delà des compétences, c'est d'abord la dimension humaine qui le passionne. Intervenant auprès de publics variés, il a construit un goût pour l'élaboration de cheminements pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

### Pascale Haegler

Accompagnatrice en montagne, secouriste, journaliste. Depuis 21 ans la montagne est devenue à 100% son bureau. Sa passion transmettre les petits et grands secrets de la nature mais, et aussi permettre à chacun de trouver son équilibre dans un milieu qui peut paraître hostile mais qui est pourtant très générateur d'énergies individuelles insoupçonnées. Ici les masques tombent, et c'est tant mieux. Elle travaille en tandem avec François pour assurer un encadrement de qualité lors des stages.



swiss   
alpine  
emotion

## Témoignages

Encore merci pour une expérience inoubliable. J'espère vivement m'imprégner à toutes les occasions de votre riche enseignement. Si la passerelle de Niouc représente encore un sacré challenge pour moi je suis tenté de refaire le bisse de Niwärch dans pas trop longtemps malgré ses passages franchement scabreux. **Jean-Philippe**

Professionalisme, encadrement, respect, attention, patience...ces mots ont résonné fort en moi lors de ce stage génial au cœur d'une magnifique nature. Belle ambiance de groupe également même si personne ne se connaissait au début. Merci de votre confiance et de nous faire croire en nous. **Corinne**

Depuis le stage, j'ai emmené mon mari au bisse de Savièse et ce n'est pas moi qui ai eu le plus peur ! J'ai passé les passerelles sans trop de difficulté alors qu'avant le stage, je n'aurais jamais osé et surtout j'aurais été beaucoup plus tendue. J'ai également participé au 24h de la randonnée dans le Diemtigtal où nous avons longé puis sommes montés dans un pierrier bien raide. J'ai bien réussi à maîtriser ma peur du vide. Un membre du groupe a fini la montée à 4 pattes. Dans deux semaines, épreuve ultime : la Madonne du Grand Paradiso, ça va être un cran au dessus ! Mais pour l'instant je reste zen... **Laurence**

Trois jours au cœur de la montagne: je découvre mes peurs en douceur, je teste mon équilibre sur une planche sans danger, je marche le long d'un bisse tout au bord du sentier, j'ose regarder la forêt d'en face et bientôt le ravin, je tanguerai avec plaisir sur une passerelle, je vois un aigle et d'autres merveilles....enfin je traverse un bisse vertigineux. Quel apprentissage!.....au sein d'un groupe joyeux et guidée en sécurité par deux professionnels bienveillants. **Maryse**

Je ne peux que recommander votre offre à quiconque qui est sujet au vertige. Votre cours est à tous points de vue excellent et déclenche la confiance en soi pour les passages délicats en rando et ailleurs dans le quotidien. Pour preuve de votre efficacité, qu'ai-je fait lundi ? Je suis allé seul, moins de 24 h de la fin de votre cours, et j'ai traversé la passerelle à Cremin VD sur la Torneresse... je me suis même arrêté au milieu pour zyeuter en contre-bas !!! Qui dit mieux ? **François**



swiss   
alpine  
emotion

**Prix : 640.- p.p**

**Le prix comprend :**

- Organisation de votre séjour
- Encadrement par 2-3 professionnels
- Pension complète (sauf pique nique du premier jour)
- Deux nuits dans des petits dortoirs
- Apéro historique

**Ce prix ne comprend pas :**

- transports
- Le pique nique canadien du premier jour
- Les boissons
- Les assurances personnelles. Vous devez être en possession d'une assurance de rapatriement en cas d'accident

**Après inscriptions vous recevrez une confirmation détaillée**

