

## FEUILLE DE BIVOUAC

Les Bivouacs Natchams vous tendent les bras, cette « Feuille de Bivouac » va vous permettre d'avoir tous les renseignements utiles pour votre participation !

Vous allez partager le quotidien d'une joyeuse petite tribu s'épanouissant dans une nature abondante et sauvage, au cœur d'un campement en pleine forêt. Cette expérience unique, conduite par moi-même (Wyngalian), présuppose que vous ayez pris connaissance de la démarche d'Oasis Natcham disponible sur internet et surtout que vous souscriviez sans réserve au contenu de la [CHARTRE](#) présente sur le site.

Lisez attentivement toutes les rubriques ci-dessous, vous devriez normalement avoir à peu près réponse à tout !

### ÉQUIPEMENT

- Un BON DUVET prenez de préférence ceux annoncés en température de confort 0° car en réalité les duvets sont souvent bien moins chauds que ce qui est annoncé ! Même si en bivouac vous n'aurez pas de température inférieure à 10 ° l'été... Une couverture polaire en appoint peut-être utile pour les plus frileux.
- Un BON TAPIS DE SOL ne prenez surtout pas le premier prix ! Si vous prenez des matelas gonflables et que vous souhaitez dormir à la belle étoile, prévoyez une petite bâche épaisse à mettre par dessous car ils crèvent parfois (sauf si vous restez sous l'abri qui est déjà équipé d'une lourde bâche au sol) !
- Grands SACS à DOS : Prévoyez un bon volume, 60 l minimum, complétez avec un autre sac à dos de moindre contenance (30 à 50 litres) que vous porterez par devant à condition qu'il ne gêne pas votre visibilité.
- Petit Sac à Dos de promenade, pour les pic-nics indispensable
- Chaussures de RIVIÈRE : vous en trouverez dans toutes les grandes surfaces de sport. Vous en aurez besoin impérativement, nous marchons souvent dans la rivière ! Les chaussures style Aquashoes peuvent faire l'affaire (moins de 15 €), cependant si vous n'avez pas le pied très sûr il sera alors utile de mettre le prix pour un meilleur maintien du pied avec des chaussures de rivière plus élaborées, style marque Merrell par exemple (compter environ 80 € en moyenne). Évitez les sandales légères en plastique (les "crevettes") qui ne sont pas adaptées à la marche sur les rochers (elles ripent).
- Lampe de poche frontale Évitez les 1ers prix qui ne sont pas très puissantes, pensez à l'option lumière rouge très utile pour ne pas déranger les autres.

# Oasis Natcham

- Un bon bâton de marche ! Très important ! Il vous sera vraiment utile notamment pour les traversées de rivière, ne sous-estimez pas son utilité ! Indispensable ! Un bâton en bois est préférable aux bâtons métalliques : vous pourrez aussi vous en trouver un sur place si c'est trop compliqué pour le déplacement.
- De la vaisselle légère (Bol, couverts) Du matériel de cuisson sera en revanche disponible sur place (fait-tout, casseroles). N'amenez pas de réchaud, tout se fait auprès de l'âtre le matin et le soir ! En revanche si vous voulez du chaud pour le midi prenez un petit thermos.
- Apportez un coussin, éventuellement un tabouret de randonnée (léger), et des tongs pour le campement.
- Prenez des tennis ou des chaussures de randonnée légères (qui vous tiennent bien le pied) pour les moments où nous prendrons quelques petits sentiers escarpés (notamment quand nous allons dans les rochers assister au lever du soleil).
- N'apportez surtout pas de tente, le campement est équipé pour nous protéger de la pluie et de l'orage !
- Merci de ne pas apporter de vêtements ou tissus de couleurs trop vives (hormis votre duvet ou sac à dos) dans la mesure du possible ! Vous vous fondrez bien mieux dans la nature avec des teintes sobres...

## TAMBOUR

Il est souhaitable d'apporter un Tambour (chamanique) si vous en avez, sinon n'hésitez pas à en acquérir un sur le site de [Thomann](#) par exemple (- de 100 € pour de la bonne qualité artisanale)...

C'est très vivement conseillé !

## ÉTAT D'ESPRIT

C'est presque le plus important pour le succès de votre séjour : je vous invite en **territoire Natcham**, or à ce titre il est indispensable que vous m'accordiez toute votre confiance, et que vous soyez bien attentifs à ce que le lieu a à vous offrir... Ne venez pas juste pour vivre un séjour un peu décalé et fun - genre campement sauvage de vacances avec des gens sympas - mais bien pour vivre une expérience hors du commun, qui vous rapprochera des mystères de la nature et vous imprènera de saveurs nouvelles loin de votre cadre de référence et de vos zones de confort habituelles.

La dimension magique du sanctuaire de nature dans lequel je vous accueille demande que vous soyez pleinement conscients, à l'écoute, afin que nous puissions ensemble élever nos fréquences vibratoires aux moments propices pour vivre pleinement tout ce que la Nature et la démarche Natchame peut nous offrir...

Par ailleurs, même si la nature exerce une influence curative et régénérante évidente - particulièrement dans ses dimensions chamaniques – les vertus libératrices du travail d'ancrage que

# Oasis Natcham

nous effectuons ne doit pas faire perdre de vue que les bivouacs natchams ne sont pas des stages de thérapie.

Nous créons ensemble les conditions du bon déroulement du stage par l'ouverture d'esprit, la coopération harmonieuse et une ambiance de tolérance, de partage et de totale bienveillance. En toute décontraction et convivialité ! Merci de tout cœur...

## NOURRITURE

Matins : Vous pourrez chauffer de l'eau sur le feu, amenez juste de quoi mettre dedans (thé, café, infusions). Il y a du thym à profusion sur place. Amenez bien sûr de quoi manger.

Midis : il faut prévoir chaque jour un pique-nique pour le midi. Exactement la même chose que si vous partiez en rando. Même pour un stage d'une semaine, il faut savoir que la nourriture se conserve assez bien au fond du sac sauf évidemment en cas de très forte canicule (et encore !). Les fromages à pâte cuite par exemple tiennent bien le choc.

Soirs : Amenez des légumes à mettre en commun pour la soupe (poireaux, patates douces, carottes, pommes de terre etc.). Nous l'étoffons en général avec quelques céréales ou légumineuses. Apportez du parmesan, des algues, de la levure maltée, des croûtons aussi pourquoi pas pour épaissir encore votre soupe.

Les fruits secs bien sûr sont conseillés. Les graines germées sont aussi intéressantes pour apporter de la fraîcheur pour un poids dérisoire.

Prévoyez de mettre le beurre ou la margarine dans un tupperware, et apportez un peu de sel et de sucre (j'en ai toujours à disposition, mais quand nous sommes nombreux il n'y en a pas assez) ...

L'Eau : il y a une source à 8 mn du campement, donc ayez juste un ou des contenants (bouteilles, gourdes) que vous remplirez une fois par jour.

Nous avons tous des régimes alimentaires différents, cependant à titre de point de repère voici ce que j'amène personnellement : des "croque-tofuf" ou autres galettes végétales avec des pâtes à tartiner pour le midi, avec une tomate, du pain au petit épeautre, une banane ou une pomme. Je prévois ensuite pour les petits déjeuners quelques crackers à la châtaigne ou au sarrasin avec du pâté végétal. Pour le reste, des fruits secs, du citron bio concentré liquide et quelques biscuits complètent mon bonheur...

Pensez aussi aux légumes et fruits déshydratés, très précieux.

## **IMPORTANT**

**Merci de respecter l'esprit végétarien des bivouacs (ni viande ni charcuterie).**

**Ces bivouacs sont également non-fumeurs et sans alcool.**

**Merci !**

# Oasis Natcham

## EXPLORATIONS

Le but en venant à un bivouac consiste avant tout à se ressourcer, à baigner dans les effluves de la nature sauvage pour se retrouver soi-même et profiter pleinement d'un lieu exceptionnel en plein air, au bord d'une rivière, au milieu des bois au pied des montagnes. Prendre le temps de respirer, de vivre pleinement, de donner à notre corps le plein de sensations avec les eaux vives, le soleil, l'argile, le feu de camp... et du repos, du partage convivial en toute quiétude et confiance !

C'est, disons, le premier stade, assez indispensable pour se mettre dans l'ambiance du bivouac.

Après il est à peu près certain que l'âme natchame vous invitera à vivre des séquences intenses, riches, en résonance avec l'immense domaine qui nous entoure avec ses collines, ses rochers, ses falaises et ses mystères.

Cérémonie de l'Argile, veillée chamane avec les Tambours, peintures corporelles, contacts chamaniques avec le pouvoir de l'Eau (et ses jacuzzis naturels, ses cascades, ses bassins), communication avec les Arbres, marche de nuit, "Tomba Dance" sur le sable, et d'autres encore selon les bivouacs, nous entrerons au cœur de la vie d'un bivouac Natcham avec ses explorations, ses découvertes, ses magies...

## CONDITION PHYSIQUE

Il n'est pas requis de condition physique particulière pour participer, nous serons plutôt en mode balade et flânerie dans l'exploration des lieux et de leurs recoins intimes et secrets. Il s'agit juste d'être plutôt en bonne santé, et d'être en mesure de marcher sans difficulté (beaucoup de marche autour et dans la rivière).

## RESPONSABILITÉ

Chaque participant vient partager cette expérience sous sa propre responsabilité, et à ce titre je recommande à chacun de bien vérifier de bénéficier **d'une assurance de garantie individuelle**.

## NUDITÉ

La Nudité fait partie intégrante de la Vie dans la Tribu Natchame, que vous pourrez tester ou non suivant votre ressenti.

Il n'est bien entendu ni indispensable ni obligatoire d'être nu, cependant dans la nature c'est un merveilleux sésame afin de vivre l'expérience d'immersion en pleine nature dans toutes ses dimensions.

Cette pratique sous-entend bien entendu une attitude sans aucune équivoque, dans la simplicité, la confiance et une qualité d'intention toute axée sur la communication avec la Nature.

# Oasis Natcham

[Cf la page à ce sujet](#)

## SANTÉ

J'ai sur place une trousse de pharmacie, cependant il est judicieux de vous équiper vous aussi d'un minimum pour les petits bobos et autres soins de 1ère urgence (bandes, compresses, désinfectant, pommades).

Notez pour vous rassurer et en cas de vrai problème, que l'hôpital de Sisteron n'est pas très éloigné !

## INSECTES

Peu de nuisances de ce côté. Apportez tout de même un peu de citronnelle, au cas où, mais en général les moustiques sont relativement peu actifs. Il y a aussi quelques taons, mais ces nuisances sont plutôt à la marge. Il ne sera nécessaire de prendre des mesures de protection qu'en cas d'allergie ou de vulnérabilité avérée, mais vous serez à-priori moins importunés que dans la plupart des endroits...

## HYGIENE BEAUTÉ

Nous déconseillons les produits de beauté et les parfums pour respecter l'esprit Nature, ceci n'inclut pas en revanche les crèmes hydratantes qui sont recommandées...

Pour les toilettes, nous utiliserons une petite pelle (je ne suis pas trop fan du papier toilette, il y a des moyens de procéder autrement dans la nature pour une propreté irréprochable - avec terre et eau - cependant si vous en amenez pensez à le prendre bio).

## LIVRES

Toute ma démarche et mon travail sont présentés dans mes [différents ouvrages](#).

Pour ceux qui aiment lire, il est certain que la lecture de certains de mes ouvrages (par exemple "[Au coeur de la nature vibrante](#)") agira comme un excellent moyen de vous ouvrir encore davantage à des horizons insoupçonnés, et de vous préparer dans les meilleures conditions à l'aventure !

## IMAGES

Les photos sont tout à fait bienvenues pendant les bivouacs à titre personnel, pour un usage privé.

# Oasis Natcham

Par ailleurs je prends fréquemment des photos ou des films pour alimenter la banque d'images qui permet d'illustrer année après année l'aventure de la tribu des Natchams (comme vous pouvez le constater sur le [Site](#) et le [Blog](#))...

Je vous demanderai donc l'autorisation de vous prendre en photo afin de contribuer à faire rayonner la cause natchame, uniquement si ça vous convient bien entendu...

## NOM Totémique

Je vous propose d'adopter un nouveau nom inspiré de la nature pour le séjour, un peu dans l'esprit des noms indiens par exemple (plume d'aigle, nuage rouge, petit faucon etc.).

Ce n'est pas juste une fantaisie, mais un moyen utile pour vous aligner sur une énergie nouvelle en résonance avec cette expérience dans la nature.

## HÉBERGEMENT ET TRANSPORT si vous arrivez la veille...

Le secteur autour du sud de Sisteron comporte de nombreux gîtes et campings, vous aurez l'embaras du choix, pensez juste à réserver pour les gîtes.

Pour ceux qui n'ont pas de moyen de locomotion je peux venir vous chercher le matin du rendez-vous (avant 10h) et vous ramener aussi le dernier jour à la Gare Sncf de SISTERON sur la ligne Gap-Marseille (après 19h00).

Sinon pour les autres, le point de rendez-vous se situe après le péage de l'autoroute.