

## LISTE pour l'ATELIER de FABRICATION DE TAMBOUR

### Pour la fabrication :

- 1 **sac** plastique épais (de type 30 x 30 cm<sup>2</sup>) pour s'asseoir, **à disposition**
- 1 petite **Pierre** qui vous attire (pour votre pierre de souhait), à mettre le premier jour dans votre poche, **à disposition à tout instant**
- gros **ciseaux** (pouvant découper du gros carton),
- **ficelle** de cuisine + 1 **cordelette** de 1,80 m,
- **4 cailloux** minuscules choisis dans la nature (2 à 3 mm),
- une **douzaine de petites graines** (ex : cumin, tournesol, blé, riz, etc.),
- un carré de **tissu en coton blanc** (pour l'âme) de 10x10 cm<sup>2</sup>
- un carré de **feutrine** ou de peau de chamois de 20X20 cm<sup>2</sup>,
- un **bâton** droit et solide de 30 cm pour votre mailloche, ou 2 ...
- quelques **herbes** aromatiques que vous affectionnez,
- du **papier de verre** moyen
- en option, un petit morceau de **cire** d'abeille.

### Pour le Tambour :

- 1 **sac pour le tambour** (environ 45 cm de diamètre), avec une bandoulière pour la passer derrière la nuque et avoir les mains libres
- 1 sac plastique pour entourer votre sac s'il n'est pas imperméable
- 1 petite **couverture** polaire
- 1 **sac plastique** (ou un tissu imperméable) pour travailler la peau au sol

### Pour le travail :

- 6 **offrandes** (fruits, légumes, miel, farine, épices, chocolat, forcément bios...) minimum
- **Plumes** pour l'Attrapeur de Vent, qui resteront sur place
- 1 **bougie** et 1 **briquet**
- **Papier** et **stylo**

### Pour la nuit :

- 1 **hamac léger** avec 2 **cordes d'attaches** + 1 ou 2 longues **cordes d'attache** (+ 6-8 **pinces**) <= nous avons 2 hamacs sans corde d'attache à prêter (nous contacter)
- 1 **sac de couchage** chaud + vêtements de nuit (système des 3 couches)
- coussin en option

- 1 **torche**

### Pour la nourriture :

- **Repas** froids (pour le premier midi, dans un sac à part, qui restera ensuite dans la voiture ; les 6 autres repas et les petits-déjeuners dans le sac à dos) ; La tisane pour tous est prévue tous les jours par nos soins, avec herbes et fleurs cueillies dans la nature... Prenez **1 tasse, et du sucre** si vous le souhaitez...
- 1 **gourde**. Nous aurons une gourde à filtre pour tous à disposition pour purifier l'eau de la rivière.
- 1 **sac** à poignées pour votre nourriture, que vous accrocherez à une branche.
- 1 **sac poubelle** personnel pour vos détritrus avec des poignées pour l'accrocher à une branche, également loin du campement.

### Pour la Toilette :

- **Papier toilette** BIO + 1 briquet
- Savon et dentifrice BIOS
- Déodorant BIO (1 verre de fécule de pomme de terre + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, ou plus pour servir aussi de shampoing à sec)

### Pour les vêtements : Enfermez vos vêtements dans des sacs plastiques !

- Vêtements chauds, contre le froid et l'humidité + chapeau
- Poncho **imperméable** ou ciré ...
- **Bottes de pluie** non glissantes fortement conseillées, ou chaussures de marche (cailloux et rus)
- Chaussettes de rechange si vous n'avez pas de bottes de pluie
- Pour la nuit, vêtements chauds (3 couches), paire de chaussettes, bonnet
- Chaussettes et chaussures sèches dans un sac qui resteront dans la voiture pour le retour

### Pour votre santé :

- **Crème solaire**
- Anti-moustiques
- Traitements médicamenteux (nous prévenir) ou homéopathie ...
- Obligatoire : **décharge** de responsabilité civile remplie (ci-après)

Merci de ne pas prendre en photo un(e) participant(e) sans son accord. Nous vous invitons par ailleurs à laisser votre portable de côté et à vivre l'aventure, nous nous

chargeons des photos que nous vous transmettrons ensuite.

## DECHARGE DE RESPONSABILITÉ CIVILE

Je soussigné(e), ....., déclare décharger de toute responsabilité en cas d'accident, quelle que soit sa nature, les organisateurs du stage d'atelier de fabrication de tambour chamanique Frédéric PUYRAVAUD et Sabine VIRON, et ce, pour toute la durée du stage du.... Au.... 2022,

Il est de ma responsabilité de veiller à ma propre sécurité lors de mes déplacements et activités sur le terrain et dans la forêt. Je m'engage à prévenir les organisateurs de tout problème de santé avant le stage, et d'emporter les médicaments nécessaires à ma santé.

Je déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile qui couvre mes activités durant mon séjour.

Je m'engage à respecter toutes les règles de bienséance et de vivre dans un respect des lieux, le laissant comme il était à mon arrivée.

De plus, je m'engage à prendre sous ma seule responsabilité tout incident pouvant survenir pendant mon séjour.

Il est de ma seule responsabilité de veiller à mes biens et je ne pourrai en aucun cas tenir les organisateurs pour responsables en cas de perte ou de vol de mes biens.

Je me porte également garant(e) financier en cas de dégradation que je pourrais occasionner durant mon séjour.

Le refus de signer cette décharge ou la non présentation de celle-ci, réserve le droit aux organisateurs de m'interdire l'accès au stage.

Fait à .....le .....Signature  
(précédée de la mention « Lu et Approuvé »)

## PREPARATION DES SACS (testez leurs poids) :

### 1 – Petit SAC A DOS pour le premier matin (restera ensuite dans la voiture) :

- Repas du premier midi
- Gourde pleine
- 1 sac plastique épais (de type 30 x 30 cm<sup>2</sup>) pour s'asseoir
- Pierre de souhait
- Bougie + briquet
- 1 offrande (fruit, légume, miel, farine, épice, chocolat, forcément bios...)

### 2 – SAC A TAMBOUR portable en bandoulière:

- 1 sac plastique (ou un tissu imperméable) pour travailler la peau au sol (vous pouvez aussi prendre un grand rectangle au lieu de 2 carrés, pour vous y asseoir et travailler votre peau)
- Gros ciseaux
- 1 sac plastique pour entourer votre sac s'il n'est pas imperméable
- Poncho
- Crème solaire et chapeau s'il fait beau

### 3 – Gros SAC A DOS (ou 1 moyen + 1 ventral) :

- Vêtements dans des sacs en plastique
- Affaires de toilette, crème solaire et chapeau s'il ne fait pas beau, anti-moustiques (en option),
- Bâche + pinces + tapis de sol + sac de couchage chaud + torche ...
- Offrandes et plumes
- Tous les autres objets pour la fabrication
- Nourriture (nous vous invitons à vous préparer des poches de semoule ou taboulé dans lequel on versera la tisane pour les 3 soirs ; soupesez pour choisir au plus léger ; pensez aux fruits secs, noix et graines)
- Sac pour détritux et sac pour nourriture avec poignées
  
- A disposition pour la montée (dans les poches sur les côtés) : papier toilette bio et briquet, 1 offrande pour l'entrée de la Forêt, 1 gourde

4 – Merci d'arriver avec votre règlement et votre décharge de responsabilité civile au lieu de départ, à 9h15, les 3 sacs prêts dans la voiture ☺ !