

FORMATION SPECIALE ORIENTATION

Massif des Coulmes - Vercors (France)



3 JOURS / 2 NUITS



NIVEAU 1



1 PERSONNE



ENCADRANT

Matthieu Chambaud

Accompagnateur en Montagne (Slow Rando)
Réalisateur & Conférencier

DATES 2023

du 28/03 au 30/03

TARIF

920 €

Une formation sur-mesure pour approfondir les connaissances en orientation, apprendre à préparer un parcours et de multiples astuces sur l'itinérance en général (comment s'alléger)

Ce stage de 3 jours dans le massif du Vercors, a pour but d'enseigner les **bases d'orientation**, de **sécurité** et de **logistique** nécessaire à la préparation de voyages itinérants en montagne. Après une **demi-journée axée sur la théorie et la préparation d'un itinéraire** et une nuit dans un gîte, nous partirons 2 jours sur le terrain pour continuer la formation avec 1 nuit en cabane rustique.

Matthieu, adepte de **longues traversées**, partagera avec vous son **approche douce de l'itinérance** en montagne. Il vous aidera à déterminer les **objectifs** (souvent cachés) de vos projets d'aventure pour mieux les préparer et les **vivre avec joie**.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

UN STAGE PERSONNALISÉ

Le **programme de chaque stage sera adapté** à la demande du participant.

Il inclura de manière plus ou moins approfondie **les sujets suivants** :

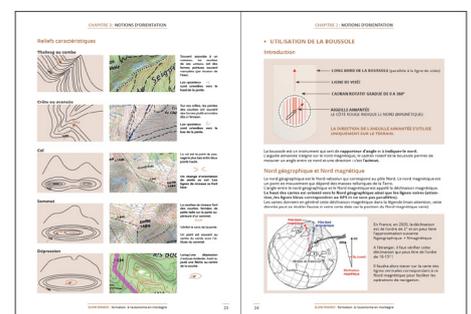
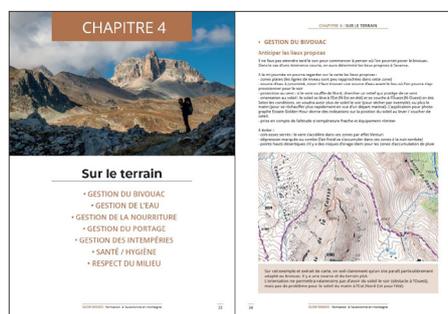
- **Préparer un parcours** de plusieurs jours sur sentier (itinéraire, période, dénivelée, distance)
- **Choisir son matériel** et **optimiser le poids** (sac à dos, matériel de bivouac, vêtements...)
- **Orientation** (lecture de carte IGN, boussole, altimètre, GPS / smartphone)
- **Adaptation aux conditions météo** (humidité, froid, chaleur, orages)
- **Gestion de l'eau** (approvisionnement & purification)
- **Gestion de la nourriture** (établir une liste optimisée, notion poids/calorie des aliments ravitaillement...)
- **Installation d'un bivouac** (choix du lieu, orientation, gestion des intempéries)
- **Santé** (gestion de l'effort, soin des pieds et des articulations, pharmacie)
- **Sécurité** : bien réagir en cas d'urgence (comment protéger, alerter les secours ?)
- **Partir seul** : conseils spécifiques au voyage en solitaire
- **Ecobivouac** : réduire notre empreinte sur le terrain

UN STAGE « ÉCO-RESPONSABLE »

- **Nourriture** principalement **bio et végétarienne / locale** achetée en vrac.
- Conditionnement des repas dans des **sachets réutilisables**.
- **Consignes strictes** + mise à disposition de pelles pour ne pas polluer les eaux pendant le trek.
- **Pas de feu**.
- **Respect** de la **tranquillité** de la faune sauvage.

LES + DU SÉJOUR

- **Un stage SUR MESURE** -
- **Un document pédagogique de 50 pages** remis à la fin du stage pour ancrer les apprentissages.



DÉROULEMENT DE LA FORMATION

JOUR 1 : ACCUEIL ET PARTIE THEORIQUE

L'objectif du jour sera d'acquérir des **bases solides en orientation** / lecture de carte et de **gérer la préparation d'un itinéraire**.

En fin de journée, nous nous pencherons sur la partie logistique (**vérification du matériel individuel**).

Déroulé indicatif :

14h - Accueil au refuge communal de Presles

14h-18h - **Partie théorique orientation** et **préparation de l'itinéraire** des jours à suivre - réalisation d'une **feuille de route**.

18h -19h - **Distribution du matériel commun** & vérification matériel individuel (+ la fameuse pesée du sac !).

Conseils et astuces pour réduire le poids du sac

19h - **Repas partagé au gîte (en mode gestion libre)** / temps libre

JOUR 2 - ORIENTATION

Le but initial de cette journée est de **rendre concrète la partie théorique sur l'orientation** acquise la veille et donner de l'autonomie sur les choix / vérification itinéraire.

Déroulé indicatif :

7h - Petit déjeuner au gîte et **réglage des sacs à dos**

9h-12h - randonnée avec focus sur l'**orientation (relation carte / terrain)**

12h-14h - pause pique-nique

14h-16h - mise en situation : gestion de l'itinéraire par le participant

16h - recherche de point d'eau et ravitaillement

17h - arrivée cabane / installation / coupage de bois ...

19h - repas & débriefing de la journée

20h - échanges informels sur d'autres thématiques : nourriture etc..

Nous aborderons pendant cette deuxième journée :

- ateliers sur l'orientation - **relation carte / terrain, utilisation de la boussole**
erreur volontaire / marcher à l'azimut / notion de point d'attaque

Dénivelée positive / négative : de 300 à 650 m

Temps de marche : 3 à 5h (hors pauses)

JOUR 3 - AUTONOMIE ORIENTATION

Le but de cette journée est de donner encore plus d'assurance au participant dans la conduite d'un itinéraire en utilisant une carte et une boussole (et éventuellement un altimètre et GPS)

Déroulé indicatif :

7h - réveil

7h30 - Petit déjeuner

8h30 - échauffement et tour de météo intérieure (humeur de chacun)

9h-12h - conduite de groupe par le participant - vérification des sentiers par mesure d'azimut, recherche de points caractéristiques - utilisation du GPS

12h - pique-nique et adaptation / choix de l'itinéraire de l'après-midi

14h30 Retour au refuge de Presles / débriefing

Dénivelée positive / négative : de 100 à 400 m

Temps de marche : 2 à 3 h (hors pauses)

MODIFICATION DU PROGRAMME / ITINÉRAIRE

Le programme respectera l'**esprit du stage** mais vous l'aurez compris, par souci de confort ou de sécurité et d'adaptation, nous **créerons ensemble notre itinéraire et le contenu des ateliers** en tenant compte tenu des **conditions rencontrées** et des **envies**.

INFORMATIONS PRATIQUES

NIVEAU 1

Effort physique

Dénivelée 300-600 m /jour, temps de marche 4-6h (hors pauses) / portage entre 8-10kg.

Difficulté technique

Majorité sur sentier balisé sans difficulté sur terrain peu accidenté

Rusticité

1 nuit en cabane avec confort spartiate

Une formation à la portée de randonneurs occasionnels en bonne condition physique.

N'hésitez pas à contacter votre guide pour **vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.**

LE PRIX COMPREND

- L'**encadrement** par Matthieu Chambaud, accompagnateur en montagne diplômé d'État
- L'**hébergement** : 1 nuit en gîte la 1ere nuit et 1 nuit en cabane non gardé au confort très sommaire
- **Les repas** : pension complète du dîner du 1er soir au déjeuner du dernier jour (en-cas compris)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller / retour pour rejoindre le point de rendez-vous
- Boissons et dépenses personnelles
- Votre équipement individuel incluant un sac de couchage 0°C et un matelas de sol
- Assurance annulation - assistance rapatriement, frais de secours
- frais de dossier 15€
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique le prix comprend.

HÉBERGEMENT & REPAS

1 nuit en refuge communal : dortoir de 2 à 6 personnes

1 Nuits en cabane non gardé au confort sommaire (bas flanc / faible isolation)

Repas : pension complète du J1 soir au J3 midi

petit déjeuner - pique-nique froid le midi - repas chaud le soir - & vivres de courses le tout préparé par votre accompagnateur. Nourriture végétarienne, BIO, locale, en vrac au maximum.

Repas en gestion libre au refuge le soir du J1 (nourriture préparée par votre accompagnateur)

ACCUEIL / DEPART

Rendez-vous : à **14h le J1** au Refuge de Presles - Le Village, 38680 PRESLES

Dispersion : à **14h30** au même endroit le J3.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

DEPART PERSONNALISE : 1 PERSONNE

SE RENDRE SUR PLACE

- **En voiture :**

Point GPS du Gîte : <https://goo.gl/maps/8dw57x6n1a8gRXB9A>

Refuge de Presles - Le Village, 38680 PRESLES

MATERIEL FOURNI

- Popotte / couverts / gobelets
- Réchaud (à gaz haut rendement pour économie d'énergie)
- boussole / porte carte

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Une **liste détaillée de l'équipement** de randonnée à prévoir vous sera transmis **à l'inscription**.

Sans être exhaustif, voici les éléments principaux qui seront demandés :

- Sac à dos de randonnée adapté au portage d'une capacité de 45 L
- Sac de couchage T°C confort 0°C
- Chaussures de randonnée montante
- Guêtres
- Veste imperméable type Gore-Tex
- Une doudoune ou grosse polaire
- Une micro-polaire ou apparenté
- Pantalon de pluie
- Bonnet & gants chauds
- Altimètre (facultatif mais recommandé)

FORMALITES & ASSURANCES

Pour participer à ce séjour vous devez posséder :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale** ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- **Assurance Responsabilité civile** : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement** est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

COVID 19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

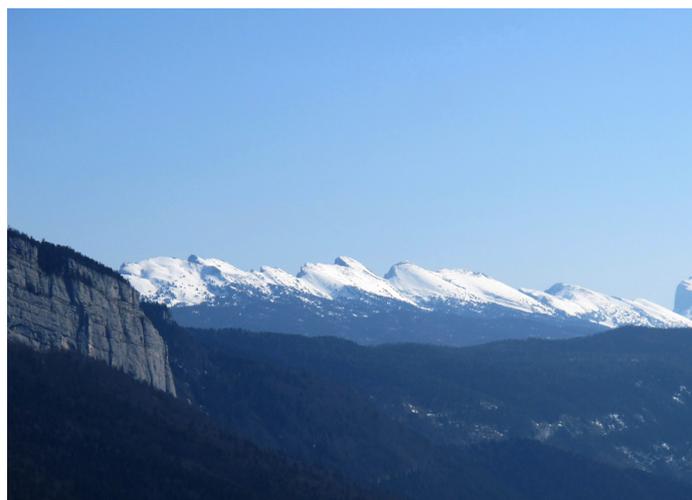
Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la philosophie complète de l'encadrant Matthieu Chambaud, de nombreuses photos du séjour ainsi que des témoignages de participants sur son site : www.slow-rando.com.



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama
contrat 4000716094/1 IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel