



VOYAGES - SEJOURS / RANDONNEE ET LOISIRS NATURE

ECOTOURISME

Formation - Organisation de séjours vacances pour tous publics - Rando pour Tous



Siège Social : MAIRIE, Relais de Valberg - 06710 Touët sur var

Nos références :

N° Siret : 752 044 784 00011

Code APE : 9312 Z

Déclaration activité de formation professionnelle n° 93.06.07100.06 - référencié DATADOCK

Déclaration Préfecture Nice : w062005814 et Journal officiel du 31 mars 2012 N°51

Educateur Sportif jeunesse et Sports : n° 00698ED0019

Déclaration Jeunesse et Sport : 12 06 11

Trek Orientation - A la découverte de la destination Alpes Azur Mercantour Du 30 au 31 octobre 2024 Au cœur du Parc National du Mercantour,

Partez avec **Trek Orientation** pour une immersion dans le fabuleux **massif du Mercantour** « Destination Rando Alpes Azur ».

Ce week-end en montagne sera l'occasion pour vous de **découvrir et de vous perfectionner à l'orientation, d'apprendre à préparer vos randonnées, à vous orienter en sécurité**. Vous traverserez des paysages très agréables, loin des sentiers sur-fréquentés.

Cette **aventure** vous permettra de découvrir un massif, sauvage et isolé. Vous cheminerez en orientation sur la totalité du stage et alternerez **moments de partage en groupe et exercices individuels**.

Vous découvrirez avec votre **accompagnateur en montagne spécialiste de la discipline** comment bien s'orienter en montagne, et apprendrez à évoluer en toutes conditions. Nous vous prodiguerons des conseils pour progresser et continuer à pratiquer en autonomie.



Nous vous donnerons également les meilleurs conseils possibles pour le mini raid randonnée orientation avec nuit en refuge de montagne : **gestion du sac, gestion de l'équipement individuel, gestion de l'effort, des vivres et de l'eau.**

Résumé Projet associatif :

L'association Azur Mercantour Nature favorise la randonnée pédestre ainsi que la mise en avant du patrimoine. La vocation de l'association est la promotion de la randonnée et la mise en place d'évènements permettant de valoriser cette activité : favoriser les pratiques de découverte des espaces naturels tant pour les voyageurs que pour la population locale et ce en toutes saisons.

Le Pays Vallées d'azur Mercantour (06), est un espace rural et touristique, riche d'une diversité tant sportive, touristique, naturelle que culturelle souvent méconnue du grand public et classé en Zone de Revitalisation Rurale. Le territoire se développe et s'organise pour faire face aux enjeux d'un futur territoire européen.

Formation Grand Public « se former Réussir sa Rando »

Au départ de Touët sur var / Destination Alpes Azur Mercantour

STAGE : ORIENTATION - INITIATION / sur 2 jours 30 et 31 octobre 2024

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 à 10 DUREE : 16 heures, réparties sur 2 jours

Réussir sa Rando est un dispositif d'initiation aux techniques de la randonnée, mis en œuvre par des professionnels de la randonnée pédestre.

Réussir sa Rando est un concept qui se compose de trois modules thématiques complémentaires proposés de manière continue sur une journée.

Ces modules à la fois conviviaux et instructifs sont animés par des accompagnateurs montagne diplômés d'état de la randonnée pédestre.

Ils sont accessibles à tous les randonneurs, débutants ou confirmés, à partir de 14 ans.

OBJECTIFS :

S'initier à l'utilisation et à la lecture d'une carte. Utiliser une boussole et se situer sur le terrain.

Faire le lien entre la carte et le terrain.

Effectuer des recherches de balises, sur des parcours d'orientation faciles.

PROGRAMME :

- J1** Apports théoriques : la carte, la boussole ...
Exercices pratiques : orienter sa carte, utiliser sa boussole, faire une visée, se déplacer ...
- J2** Parcours d'orientation faciles (avec une progression dans la difficulté).
La recherche de balises d'orientation : techniques de recherche et d'approche.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Moyens visuels (PPT ...).
- Travail sur le terrain : utilisation des techniques de l'orientation et de la navigation.
- Parcours permanents d'orientation.

EVALUATION :

Je réalise un parcours randonnée orientation de deux heures hors circuits balisés et je trouve deux points en suivant un azimut, sans me tromper : j'arrive à bon port.

Lieu et conditions du test randonnée avec 300 m Minimum de dénivelée positive, sur sentiers et hors sentier en altitude moyenne, sans névés.



1. Module « Randonner avec une carte » :

Complémentaire des modules « Préparer sa randonnée » et « S'orienter en randonnée »,

Le module « Randonner avec une carte » vous permettra, par des exercices de terrain, de :

- Apprendre à lire une carte IGN au 1/25 000
- Retrouver sur la carte les éléments du paysage
- Estimer les distances et les temps de marche
- Estimer le relief, anticiper la pente et la dénivelée
- Estimer votre position grâce au quadrillage UTM (Universal Transverse Mercator)

2. Module « S'orienter en randonnée » :

Complémentaire des modules « Préparer sa randonnée » et « Randonner avec une carte »,

Le module « S'orienter en randonnée » vous permettra de :

- Savoir utiliser une boussole à plaquette
- Découvrir la « rose des vents »
- D'orienter la carte avec la boussole
- Déterminer l'azimut d'une direction
- Découvrir les fonctions basiques d'un GPS ou smartphone

3. Module « Préparer sa randonnée » :

Complémentaire des modules « Randonner avec une carte » et « S'orienter en randonnée »,

Le module « Préparer sa randonnée » vous permettra de savoir :

- Comment et sur quoi s'informer ?
- Quelles réglementations respecter ?
- Comment se préparer ?
- Comment s'équiper ?
- Quoi anticiper ?

Informations générales :

Durée : initiation

Date : du mercredi 30 au jeudi 31 octobre 2024

Rendez-vous : 8h00 Nice St Isidore le premier jour de trek (covoiturage en mini bus depuis Nice)

Fin de stage : 16h00 à Touët sur var le dernier jour de trek.

Hébergements : Refuge de montagne en itinérance non gardé

Pendant le Trek Orientation :

Pour la randonnée

Des étapes de Haute montagne, en alpage, en forêt, de 12 à 15 km par jour, avec un dénivelé cumulé pouvant atteindre 950 D+. La durée d'une étape varie de 5h à 7 h, pauses et ateliers compris. Des temps optionnels seront proposés à ceux qui le souhaitent, à l'arrivée.

Pour la première partie du séjour (Jour 1), vous porterez votre sac de randonnée vers l'hébergement pendant l'intégralité de l'itinérance en groupe, ce qui nécessitera de porter un sac plus lourd (10-12 kg) incluant duvet et équipement de cuisine à partager mais pourrez évoluer "léger" sur les exercices en solitaire. Pour la 2ème partie du séjour (Jour 2), vous partirez pour une randonnée orientation pour retour au véhicule.



Pour l'orientation

Vous découvrirez toutes les techniques d'orientation nécessaires pour évoluer en autonomie en montagne. L'apprentissage sera doux mais complet, et vous ressortirez de ce séjour avec un socle solide de connaissances en orientation - mais pas seulement ! Vous apprendrez également à évoluer en montagne, à préparer vos randonnées, et, à établir votre premier raid orientation en montagne.

Programme du Trek :

Escapade aux sources du Coulomp par ses sommets et villages oubliés

J1 - Départ de Touët sur var / Argenton / Tête du Ruch (2099m), Montagne de Beaussebérard (2088m) et Refuge d'Aurent

9h00 - Accueil du groupe à Touët sur var et début du trek à Argenton

On fait le point sur le matériel, une petite réunion préparatoire sur l'orientation, et nous prenons la direction du Col. Préparation des sacs, et expédition.

Randonnée et exercices d'orientation. En option, un exercice d'orientation de nuit vous sera proposé.

Nuitée en itinérance au refuge d'Aurent.

J2 - Refuge d'Aurent - Retour à la civilisation par le Col de Mélina, Mont Saint-Honorat (2520m), Cime Fourchias (2504m) et Pierre Grosse (2466m).

Matin lever pour un petit déjeuner à 7h00 - départ 8h30 Rando sportive / Trail avec ascension d'un sommet » et vue panoramique sur le Mercantour / Haut Vallée du var (durée 6 h 00 - dénivelé + 950m) pour une arrivée sur Villeplane à 15h30 pour un départ sur Nice - arrivée sur Nice pour 18 h 00.

Retour à Touët sur var pour découvrir quelques particularités de l'orientation. Fin du séjour "Formation initiation".

16h30 - Fin du stage à Touët sur var.

Organisation de la nuitée en refuge :

Nous serons hébergés dans un refuge de montagne non gardé. Chaque jour, nous serons en itinérance, il faudra donc porter ses affaires pour les 2 jours.

Tous les repas sont à prévoir (pique-nique J1, repas soir J1, petit déjeuner et pique-nique J2).

Nous vous conseillons comme matériels : **duvet, réchaud et popote.**

Attention à prendre un sac avec un volume suffisant !

Les apprentissages du séjour :

Les activités du séjour

L'objectif de ce séjour sera de vous doter de tous les éléments pour vous former en orientation. On ne va pas tout vous dire, mais voici ce que vous apprendrez :

- Bien lire une carte IGN
- Planification / construction d'itinéraire
- Orientation sur différents supports (cartographiques mais pas uniquement)
- Exercices techniques individuels et recherche de points précis
- Techniques d'orientation et maniement de la boussole
- Décryptage du relief
- Orientation et nouvelles technologies
- Installation et organisation dans le refuge
- Gestion d'une itinérance de plusieurs jours

Le tout encadré par des professionnels spécialistes de l'activité orientation / course d'orientation



Equipement :

Pour la journée

- > Un sac à dos adapté (50L minimum)
- > Une veste imperméable ou cape de pluie
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées
- > Lunettes de soleil et casquette
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Alimentation et en-cas
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins
- > Une doudoune ou une polaire
- > Une boussole

Pour les 2 jours

- > Des chaussures adaptées déjà rodées
- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Vos repas et petit-déjeuner
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette pour une toilette sommaire
- > Le nécessaire de cuisine et couverts
- > Boules Quiès ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale
- > Une couverture de survie
- > Une gourde d'1,5L minimum
- > Un altimètre

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !

Vous pouvez aussi prendre

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux et vos médicaments habituels
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bande élastique adhésive
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable
- > Une montre
- > Une batterie externe / solaire
- > Un sifflet
- > Votre téléphone portable
- > votre baudrier et Votre casque

Le coût du projet montagne « Trek orientation » est de 200 euros par personne pour les adhérents école de la montagne soit l'adhésion association + cotisation année école de la montagne 2024-2025 350 €



Le coût du projet montagne « Trek orientation » est de 390 euros par personne pour les non adhérents école de la montagne.

Ce tarif comprend la prestation accompagnateur montagne encadrement diplômé d'état J1 / J2 (Alpi ados randonnée alpine), (soirée montagne au refuge avant le départ et Rando nocturne) ; le transport en minibus aller/retour.

Le prix comprend : L'encadrement. La pension complète. Le transport aller/retour. Le matériel spécifique, l'organisation de la logistique.

Le prix ne comprend pas : Les Boissons. L'assurance annulation 2% du prix du séjour - l'assurance rapatriement 1,5% du prix du séjour.

Résumé : Le trousseau individuel recommandé pour chaque participant :

Il est indispensable que les jeunes soient équipés de **bonnes chaussures de marche**, c'est-à-dire des chaussures montantes qui maintiennent les chevilles. Les chaussures doivent avoir une semelle adhérente pour la progression sur sentier tout terrain.

- **Linge de Corps pour 2 jours**
- **Vêtements** : Pantalon léger pour la randonnée - Bas de survêtement (jogging) - Polo - Short - Pull-over chaud - Coupe-vent - Sweat-shirt
- **Nécessaire de toilette** : Trousse complète (gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, gobelet, brosse à cheveux ou peigne) - Serviette de bain
- **Divers** : Casquette ou chapeau - Sac à dos (45 litres) + un petit sac d'appoint - Gourde - Gamelle individuel (couvert, assiette, bol, couteau - Sac de couchage - Lunettes de soleil (indispensable) - Crème solaire à indice élevé - Claquettes ou chaussures légères. Baudrier et casque.