

Unité de formation Niveau II Cartographie et Orientation (orienté pratique du trail)

Du 29 (soir) au 31 mars 2019

Nombre de personnes : 8 à 10

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 6 novembre 2018

Encadrant

Véronique MALBOS
Kifaikoi

1 ou 2 co-encadrant(e)s

Luc REVERSAT
Kifaikoi

Pré requis :

Niveau I ou équivalent (une petite révision sera proposée en ligne ou en début de stage)
Etre à jour de sa cotisation 2019 auprès d'un Club affilié à la FFCAM.

Cette formation, conçue en priorité pour les pratiquants se destinant à l'encadrement, est ouverte à toute personne en mesure de trotter !!

Prix de la formation :

Le prix est de **10€** pour les menus frais généraux. Transport, repas...sont à la charge des participants.

Lieu et moyens d'accès :

Tous les sites sont accessibles en transports en commun. Un covoiturage sera aussi organisé.

Horaires :

- Vendredi soir : 19h30 dans les locaux du CAF
- Samedi RV 14h (lieu à préciser)
- Dimanche RV 09h00 pour un démarrage à 9h30 (lieu à préciser), fin 16h30 (retour sur Paris non compris).

Déroulement indicatif :

- Vendredi soir : correction en salle des exercices envoyés à l'avance
- Samedi après-midi : ateliers sur le terrain (forêt de Meudon ou Bures-sur-Yvette, préparation de la journée du dimanche)
- Dimanche toute la journée : randonnée et exercices dans la forêt de Fontainebleau
- Dimanche 16h-16h30: bilan

Matériel nécessaire (prêt de boussoles possible) :

Carte IGN TOP25 (N° à préciser).

Boussole à plaquette de randonnée (type ranger3 de chez Silva par exemple).

Crayon, gomme, règle, surligneur fluo, bloc note.
Altimètre, GPS si vous en disposez.
Ordinateur portable éventuellement, pour l'utilisation des outils internet.

Programme indicatif :

Compte-tenu du focus particulier de cette formation, moins de temps sera passé sur l'orientation sans visibilité, et plus de temps sur la préparation d'itinéraire de trail et le suivi via les outils informatiques et électroniques.

1 - Révisions de la carte et des instruments de navigation

- La carte (Planimétrie, Nivellement, Principe d'établissement des cartes)
- Les instruments de navigation (la boussole, l'altimètre)

2 - Orientation par beau temps

- Sur le terrain : mise en adéquation du relief et de sa représentation sur la carte.
- Réalisation en groupe puis individuellement d'un petit parcours de 4 ou 5 points caractéristiques

- Utilisation de la boussole (angle de marche, visées, prise d'un azimut sur le terrain)
- Altimètre : étalonnage sur le terrain, déplacement à altitude constante

3. Orientation par mauvais temps

- Marche à altitude constante ou utiliser l'altitude comme point d'arrêt
- Marche en erreur volontaire
- Marche en suivant une main courante de relief
- Marche avec la technique d'alignement ou en contre-visée
- Marche en utilisant la tangente à la courbe
- Utilisation de la montre pour évaluer les distances parcourues

4. GPS et outils informatiques

- Brève présentation du principe de fonctionnement.
- Principales fonctions
- Préparer un itinéraire sur un outil comme, par exemple Openrunner (manuellement ou à partir d'un fichier .gpx ou autre)
- Passer de l'ordinateur au GPS et vice-versa

5. Préparation de l'itinéraire – choix d'un parcours trail en fonction de la météo.

6. Bonnes pratiques de l'encadrant

- Le matériel
- La gestion du groupe en situation d'orientation
- Gestion du rythme, des arrêts
- Gestion des horaires

- La prise de décision

Renseignements

Repas du midi : Il sera pris sur le terrain, prévoir 1 pique-nique dimanche

Hébergement : NA

Equipement à emporter :

- Petit sac à dos.
- Tenue de randonnée, chaussures de randonnée.
- Veste imperméable et cape de pluie.
- Gourde.
- Petite pharmacie personnelle.

Inscriptions :

Auprès du secrétariat du CAF Ile de France ou en ligne pour les adhérents du CAF Ile de France. Auprès de Véronique Malbos pour les adhérents d'autres Clubs affiliés à la FFCAM. L'inscription n'est effective qu'après le versement du montant de la formation.

Lectures recommandées

- "Comment marcher à la boussole" par Guy Ogez « La Montagne et Alpinisme »(1/1973).
- Orientation sans visibilité à skis par Claude REY « La Montagne et Alpinisme » N° 150 (N° 4/1987).
- "Apprendre à s'orienter" de Pierre Esclasse EDISUD.
- "S'orienter en montagne" de Jean Sogliuzzo EDISUD
- Topographie Orientation de Dominique Guillaumont Les Editions du FENNEC.