

**Organisateur** : Jean Dunaux

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## **3.3 Environnement de pratique :** **Milieu Montagne Initié**

**21 septembre 2024 à la Maison des Projets Hanches (28)**

**22 septembre 2024 en Forêt de Rambouillet**

### **Contenu de la formation**

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger

3.3.2 Evoluer dans le milieu montagne (Cartographie-Orientation niveau 1)

### **Adhérents concernés**

Ouvert à tous les adhérents désirant se former et/ou progresser en cartographie afin de valider ses compétences au niveau initié.

Effectif limité à 10 stagiaires.

### **Prérequis**

Aucun

### **Déroulement**

Le stage se déroule sur un week-end en deux lieux distincts :

- le samedi en salle à la Maison des Projets à Hanches (28)
- le dimanche sur le terrain en Forêt de Rambouillet.

Le programme comporte des exposés et exercices en salle et des exercices sur le terrain.

### **Horaires**

Samedi 09h30 (début du stage) -17h00 à Hanches

Dimanche 9h30-17h00 en gare SNCF de Rambouillet.

### **Participation aux frais**

**Frais de stage : 20 €.**

**Comprend** : la location de la salle.

**Ne comprend pas l'hébergement et les repas.**

## **Programme**

Alternance de théorie et exercices en salle le samedi et exercices pratiques sur le terrain le dimanche. Les points suivants seront abordés :

### **1. Connaître le milieu montagne pour limiter son impact et se protéger**

- Connaître et respecter le milieu naturel
- S'adapter et se protéger en milieu naturel.

### **2. Evoluer dans le milieu montagne (Cartographie-Orientation 1)**

- Interpréter les informations principales d'une carte topographique/lecture de carte
- Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage/ transfert carte terrain et vice-versa
- Connaître les bases des outils d'orientation (boussole, altimètre et GPS)
- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements)
- Savoir transmettre sa position (y compris GPS/Smartphone) en cas de secours

## **À apporter**

Boussole à plaquette, altimètre, règle, rapporteur, crayon, gomme Carte IGN 2215 OT.  
Un GPS si vous en possédez un.  
Piquenique chaque jour.

## **Transport**

- Hanches est à 85 km de Paris par route via Rambouillet ou Orphin, et Epernon. 45 minutes par TER Remi Centre Val de Loire : gare d'Epernon au départ de Paris Montparnasse Grandes Lignes. Vous êtes alors à 3,7 km de la Maison des Projets à Hanches (tous détails fournis lors de l'inscription).
- Rambouillet est 70 km de Paris par route . 40 minutes par le TER Remi Centre Val de Loire gare de Rambouillet au départ de Paris Montparnasse Grandes Lignes ou Transilien ligne N.

## **Documents administratifs à prévoir**

Carte du CAF et carte d'identité.

## **Inscription**

Inscription uniquement auprès de l'organisateur :

Jean Dunaux

13 rue du Presbytère

28210 Saint Lucien

06 72 70 82 43

[idx.cafidf@gmx.fr](mailto:idx.cafidf@gmx.fr) ou par le Kifaikoi

## EN CAS D'ACCIDENT GRAVE

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

