

Unité de formation Niveau II Cartographie et Orientation

Du 11 au 12 mars 2017

Nombre de personnes : 8 à 12

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 8 novembre 2016

Encadrant:

Véronique MALBOS
38 rue de Silly 92100 Boulogne
Veronique.malbos@gmail.com

1 ou 2 co-encadrant(e)s

Pré requis:

Niveau I ou équivalent (une petite révision sera proposée en ligne ou en début de stage)
Etre à jour de sa cotisation 2017 auprès d'un Club affilié à la FFCAM.

Prix de la formation :

Le prix est d'environ **60€** comprenant l'hébergement en pension complète (courses pour repas collectifs à organiser: inclus dans le prix).

Lieu et moyens d'accès :

Base de loisirs de Buthiers (01 64 24 12 87).

70km de Paris par l'A 6, sortie 14 Malesherbes, puis N 152, suivre les panneaux indicateurs « Base de loisirs de Buthiers ».

Par le RER D, descendre à Malesherbes. Vous êtes alors à 25 min à pied de la Base (un plan vous sera envoyé quelques jours avant le stage).

Horaires:

Du samedi RV 09h00 pour un démarrage à 9h30 (RV à l'accueil de la Base) au dimanche 16h30.

Déroulement indicatif:

- Samedi matin : présentations en salle.
- Samedi après-midi : exercices sur le terrain à proximité avec parcours d'orientation.
- Samedi soir : préparation de la journée de dimanche. **Il est probable que l'X Trem Trail organisé par la base de loisirs ait lieu ce WE là (date non confirmée). Dans ce cas, possibilité d'y participer ou bien d'aller encourager les coureurs sous forme d'exercice d'orientation nocturne.**
- Dimanche toute la journée : randonnée et exercices dans un 'massif' avoisinant (Larchant)
- Dimanche 16h-16h30 : bilan.

Matériel nécessaire :

Carte IGN TOP25 n°2316 ET.

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 : Ils seront pris sur le terrain, prévoir 2 pique-niques

Hébergement : Dortoirs collectifs. Lingerie fournie

Equipement à emporter :

- Petit sac à dos.
- Tenue de randonnée, chaussures de randonnée.
- Veste imperméable et cape de pluie.
- Tenue simple pour se changer le soir avec chaussures légères.
- Gourde.
- Trousse de toilette avec serviette.
- 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.