

## S'initier à l'orientation

Dimanche 14 mai 2017

**niveau : F**

Nombre de personnes : 8 organisateurs compris

Date de validation des inscriptions : mardi 4 avril 2017

Sortie gratuite (hors transport) avec inscription obligatoire.

**Cadre général :** journée de formation pour débutants visant à initier les participants aux questions concrètes se posant au novice désireux de s'orienter en randonnée :

- Comment utiliser le balisage ?
- Comment se présente une boussole et quelles en sont les utilisations les plus simples ?
- Comment se servir d'une carte IGN : haut et bas, échelle, couleurs, relief, différents types de traits, légende, pliage et protection de la carte ?

Cette journée ne donnera droit à aucun brevet ni diplôme, mais offre une expérience utile pour développer ensuite ses capacités par une formation plus complète

- par mise en pratique personnelle,
- lors d'une deuxième, voire troisième journée de révision avec François,
- en s'inscrivant aux week-end d'orientation proposés par le CAF-IDF,
- etc...

**Rendez-vous dimanche 14 mai Paris Gare de Lyon à 8h40 à l'entrée du quai pour train de 8h49, ou à 9h21 à Bois-le-Roi sur le quai à l'arrivée du train (départ de Paris-Lyon à 8h49). Horaires à vérifier.**

**Programme indicatif** (sous réserve notamment des conditions météo) :

Le matin, le café de la gare à Bois-le-Roi (prévoir consommation) nous accueillera pour une séance de formation théorique accompagnée d'exercices pratiques.

Sauf en cas de forte pluie incitant à pique-niquer sur place, nous gagnerons la forêt dès la fin de la matinée. La conduite du parcours, d'une douzaine de kilomètres, sera assurée à tour de rôle, sous la surveillance de l'organisateur, par chacun des participants, préalablement informé sur la carte du but assigné et de l'itinéraire correspondant.

**Places disponibles et conditions d'inscription :** groupe de 8 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription se fait au CAF Île-de-France, 5 rue Campagne Première 75014 Paris, par courrier ou par le site internet du CAF Île-de-France.

**Transport** à la charge des participants (pass Navigo ou mobilis 5 zones ou aller-retour Paris / Bois-le-Roi). Retour de Bois-le-Roi 16h38, arrivée Paris 17h11 . Horaires à vérifier.

**Matériel à apporter :**

- un crayon, une gomme, du papier
- la carte IGN « mini carte de randonnée FORET DE FONTAINEBLEAU », ou à défaut la carte 2417 OT.
- une protection transparente de la carte : porte-carte en plastique ou sac de congélation.
- une boussole de randonneur comportant, outre le boîtier circulaire avec aiguille aimantée, un cadre mobile doté d'une flèche. Les gadgets supplémentaires ont une utilité variable :
  - cordon pour port au cou : très utile,
  - règle graduée latérale : utile,
  - loupe intégrée : utile pour les non-myopes pour lire le détail de la carte,
  - miroir : intéressant pour une utilisation fine de la boussole, mais superflu en randonnée courante.

A bientôt, François

**version 2, 20 mars 2017**