

Organisateur : Jean Dunaux

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

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

12 avril 2025 au Prieuré Saint Thomas à Epernon (28)

13 avril 2025 randonnée Epernon à 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 leurs compétences au niveau initié.

Effectif limité à 7 stagiaires.

Prérequis

Aucun

Déroulement

Le stage se déroule sur un week-end à Epernon, avec exposé et exercices en salle le samedi au Prieuré Saint Thomas, et mise en pratique le dimanche sur le terrain (randonnée de 18 km en niveau Moyen) .

Horaires

Samedi 09h30 (début du stage à Epernon) au dimanche 17h00 à Rambouillet.

Participation aux frais

Frais de stage : 79.00 €.

Comprend : la location de la salle, le repas du samedi soir, l'hébergement en chambre individuelle (draps et couette fournis), le petit-déjeuner du dimanche.

Ne comprend pas les piqueniques des samedi et dimanche midi, le savon et serviette de toilette..

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

- Epernon est à 80 km de Paris par route via Rambouillet ou Orphin et à 45 minutes par TER Remi Centre Val de Loire au départ de Paris Montparnasse Grandes Lignes.

Documents administratifs à prévoir

Carte du CAF et carte d'identité.

Inscription

Inscription uniquement auprès de l'organisateur :
Jean Dunaux
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>.