Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante : CABRI

Encadrants : Baptiste M. , Solenne Billard , Xavier L. , Sylvain Le Carpentier

A qui s'adresse le Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante ?

Tu ressens l'appel des grands espaces ? Tu te vois déjà te réveiller face aux premiers rayons sur une barre rocheuse, au-dessus d'une mer de nuages ?

CABRI a pour objectif de vous conduire vers l'autonomie en randonnée itinérante en montagne que vous soyez novice ou déjà initié :

6 places pour le cycle complet (formations et randonnées) et 6 places uniquement pour les formations.

En demandant à vous inscrire pour le cycle complet, vous vous engagez à participer activement à l'ensemble du Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante (CABRI).
Pour limiter les contraintes de calendrier et de déplacements, ce CABRI 2026-2027 se déroulera principalement en visio et une grande partie des supports du cycle sera à lire chez vous (e-learning).

Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante (CABRI) 2026-2027

Date	Activité	Détail
Jeudi 26 novembre #	Soirée au club	Accueil et initié en randonnée compétences 3.3.1 - connaître le

		milieu de pratique, limiter son impact et se protéger
Du 1er au 13 décembre	Session e-learning	Apprendre à lire une carte, initié en randonnée compétences 3.3.2 partie 1
Du 14 décembre au 17 janvier	Session e-learning	Tracer des itinéraires avec GPX studio
Entre le 18 et le 22 janvier §	Visioconférence	Préparation d'itinéraire
Du 25 janvier au 21 février	Travail en binôme	Préparer un itinéraire de 3 jours pour la rando bivouac en montagne
Entre le 22 et le 26 février §	Visioconférence	Atelier de restitution et choix de l'itinéraire
Du 15 mars au 4 avril	Session e-learning	Appréhender l'orientation à la boussole, initié en randonnée compétences 3.3.2 partie 2
Du 12 au 18 avril	Session e-learning	Le matériel en randonnée bivouac
Samedi 17 avril #	Randonnée	Mise en application de l'orientation carte/boussole
Du 26 avril au 2 mai	Session e-learning	L'alimentation en randonnée bivouac
Du 10 au 16 mai	Session e-learning	La météo en randonnée montagne
Du 29 au 30 mai #	Randonnée	Revue de la préparation du sac, nuit en bivouac et mise en pratique des compétences initiées 3.3
Du 3 au 5 juillet #	Randonnée	Bivouac en montagne, mise en application et validation des compétences initiées

Dates fixes et définitives

§ Jour à fixer avec les participants

Cette sortie fait partie du cursus FFCAM Formation Pratiquants et permettra de valider les groupes de compétence suivants :

Initié en Randonnée T1
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en Snowboard alpinisme
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en alpinisme
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en randonnée montagne
1.1 Mon niveau de pratique en randonnée montagne 1
1.2 Mon expérience en randonnée montagne 1
2.1 Progression et sécurité en randonnée montagne 1
3.1 Mon matériel - mon équipement en randonnée montagne 1
3.2 Les bons comportements en randonnée montagne
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en raquettes à neige
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en ski alpinisme
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en ski de randonnée
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en ski de randonnée nordique
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en snowboard de randonnée
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en trail
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Initié en vélo de montagne
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Spécialisé en grandes voies équipées
3.3 Environnement de pratique - milieu montagne 1 (CO1)

Description synthétique du contenu du CABRI 2026-2027

Accueil au club le **26 novembre 2026**
+ Environnement de pratique, milieu montagne 1
Compétences 3.3 Milieu montagne 1 niveau Initié
3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger.

- Connaître et respecter le milieu de pratique.
- S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique.

Cartographie-Orientation
Compétences 3.3 Milieu montagne 1 niveau Initié
3.3.2 Évoluer dans le milieu montagne (Partie 1)

- Interpréter les informations principales d'une carte topographique.
- Se situer sur une carte par bonne visibilité.

Utiliser GPX.studio pour créer et manipuler des fichiers .gpx

- Tirer profit des divers fonds de cartes et des données Strava.
- Manipuler des fichiers .gpx et y ajouter des points d'intérêts (POI).

Visio préparation d'itinéraire

- Combien de km et de dénivelé parcourir chaque jour quand on porte 12 kg ?
- Comment repérer le spot de bivouac idéal sur une carte IGN ?
- Quels outils pour construire ma trace GPS ?
- Nous vous donnerons quelques conseils clés et des consignes afin que vous puissiez préparer, en binôme, vos propositions d'itinéraires pour la sortie en montagne du 3-5 juillet 2027.

Visio choix de l'itinéraire

- Restitutions de vos propositions.
- Vote pour choisir l'itinéraire bivouac en montagne de juillet 2027**.**

Cartographie-Orientation
Compétences 3.3 Milieu montagne 1 niveau Initié
3.3.2 Évoluer dans le milieu montagne (Partie 2)

- Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, altimètre, et GPS.
- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier dans de bonnes conditions d'évolution.
- Savoir transmettre sa position en cas de secours.

Matériel et préparation de sac !

- Quels sont les indispensables ?
- Quelles sont les erreurs à éviter ?
- Comment randonner léger sans manquer ?
- Qu'est-ce qu'un équipement responsable et durable ?
- Comment faire si mon budget est serré ?

Randonnée de mise en application de l'orientation carte/boussole le **17 avril 2027**.

Alimentation

- Que manger quand il faut tout porter ?
- Comment bien quantifier et se faire plaisir ?
- Y a-t-il une alternative au saucisson fromage ? Nous tenterons de répondre à ces questions essentielles à un bivouac réussi !

Météo

Les principes de base pour comprendre et aborder sereinement la météo en montagne : savoir collecter les éléments en amont, évaluer les risques afin d'adapter le jour J l'itinéraire aux conditions météorologiques.

Randonnée du **29 au 30 mai 2027** pour s'initier au bivouac et faire une revue complète du contenu des sacs.

Randonnée du **3 au 5 juillet 2027** pour bivouaquer en montagne afin de tout mettre en application et valider vos compétences.

Montant : 0 €

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.