

Azimut et Cie

# MASTERCLASS AVENTURE EN STUDIO



## Masterclass #1 SAVOIR S'ORIENTER AU CHRONOMÈTRE



- Intérêt du concept
- Apprentissage de la technique
- Utilisation de la tables des valeurs
- La combinaison de la réussite :  
"boussole-altimètre-chrono"

## Masterclass #2 PRÉPARER SES RATIONS



- Calcul des futurs besoins caloriques
- Sélection du régime nécessaire
- Aliments de prédilection
- Recettes de préparation
- Mise en ration et conservation

## Masterclass #3 FINANCER SON AVENTURE



- Créer son dossier de partenariat
- Cibler et démarcher des partenaires
- Obtenir des subventions/bourses
- Monter un financement participatif

## Masterclass #4 SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT



- Estimer les besoins spécifiques
- Cibler les axes de travail
- Prévention des blessures
- Conception du programme

**Réalisez votre propre aventure !**

FORMATION : 2h30

PRIX : 35€/masterclass

Azimut et Cie

[www.azimutetcie.fr](http://www.azimutetcie.fr)

## LIEU

Selon votre formation (cf. planning des formations ICI)

## DURÉE

2 heures 30

## HORAIRES

Selon votre formation (cf. planning des formations ICI)

## DISPONIBILITÉS

5 à 10 places/masterclass

## CONTACT

Willy MINEC  
06 84 40 04 82  
azimetcie@gmail.com  
www.azimetcie.fr

## La théorie, est-ce vraiment nécessaire ?

Oui, la réussite d'une aventure tient pour beaucoup dans sa préparation :

### Constantes observées :

- augmentation excessive ces dernières années d'accidents physiologiques en montagne, avec pour raisons principales :
  - pas de préparation physique spécifiques
  - surestimation de ses capacités
  - difficultés du terrain sous-estimées
  - mauvaise gestion de l'effort
- état des secourus constatés par le PGHM en 2015 :
  - randonnée sur sentier : 56% sont blessés / 27% sont perdus
  - randonnée hors sentier : 24% sont blessés / 68% sont perdus
  - alpinisme estival : 29% sont blessés / 63% sont perdus
  - alpinisme hivernal : 38% sont blessés / 38% sont perdus

Ces chiffres démontrent la spécificité des pratiques selon les saisons et pointent du doigt 2 causes majeurs d'intervention :

- les randonneurs sont souvent mal préparés physiquement
- les pratiquants des sports outdoor en général se perdent souvent
- la nutrition intervient pour 10% dans la réussite d'une performance classique et jusqu'à 15% dans celle d'une aventure plus engagée
- sans argent, pas d'expéditions !

## OBJECTIFS des Masterclass

- Vous apprendre une technique d'orientation INDISPENSABLE, EFFICACE et pourtant MÉCONNUE pour ne plus se perdre
- Vous apprendre à constituer vos rations pour gagner du poids et de la place dans le sac, tout en vous garantissant un apport énergétique suffisant
- Vous apprendre à monter un dossier de partenariat et à cibler vos recherches pour mener à bien votre aventure
- Vous apprendre à vous préparer physiquement correctement avant de partir sur le terrain

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Complément de compétences en orientation pour s'en sortir en toutes circonstances (brouillard, forêt épaisse, terrain enneigé...)
- Aisance et confiance en soi renforcée grâce à la maîtrise de l'orientation
- Connaissances sur la bio-énergétique (rations)
- Méthodes culinaires pour la conception des rations
- Outils et techniques pour limiter son impact écologique
- Montage d'un dossier de partenariat professionnel (présentation du projet, rétroplanning, plan de communication...)
- Savoir reconnaître les partenaires financiers et techniques potentiels
- Connaître les différentes formes de financement
- Evaluation du travail physique sur une aventure
- Réaliser un programme sportif en conséquence

## PERSONNES CONCERNÉES

Ce stage est destiné à toute personnes désireuse d'être autonome en pleine nature et souhaitant mettre en place un projet personnel, ainsi qu'aux pratiquants de sports de plein air déjà aguerris cherchant à apprendre des connaissances et des savoir-faire plus aboutis.

## PRÉ-REQUIS

- avoir 18 ans

## MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

Alternance de travail théorique et d'exercices pratiques.

## MATÉRIEL CONSEILLÉ

- de quoi prendre des notes
- une bouteille d'eau
- une calculatrice pour les formations "Orientation" et "Préparation des rations" (celle du smartphone suffit)

CONSULTEZ LES DATES  
DES MASTERCLASS  
**ICI**

*Azimut et Cie*

### TARIF

35€/masterclass



### PAIEMENT

- par Paypal **ICI**  
(directement sur le site)
- par virement bancaire (contactez Willy MINEC)
- par Chèque à l'adresse postale suivante :

Willy MINEC  
33 Bd Felix Giraud  
34150 ANIANE

### CONTACT

Willy MINEC  
06 84 40 04 82  
azimutetcie@gmail.com  
[www.azimutetcie.fr](http://www.azimutetcie.fr)