

# FORMATION AVENTURE MODULE DE BASE



## PLANIFIER SA SORTIE



- Choix de parcours
- Calcul du temps de progression
- Anticiper les échappatoires
- Choix de son équipement

## S'ORIENTER EN TOUTE SÉCURITÉ



- Savoir se servir des outils
- Lecture de carte
- Techniques de base d'orientation

## ORGANISER LES SECOURS



- Equipement spécifique
- Gestion des risques
- Anticiper l'arrivée des secours

**Devenez autonome en pleine nature !**

STAGE JOURNÉE

PRIX : 85€

## LIEU

Selon la session

## DURÉE

1 journée

## HORAIRES

de 9h30 à 17h30

## DISPONIBILITÉS

3 à 8 places/stage

## CONTACT

Willy MINEC

06 84 40 04 82

azimutetcie@gmail.com

www.azimutetcie.fr

## **Partir à l'aventure, est-ce si dangereux ?**

Non, à condition d'être formé :

- 5 millions de randonneurs en France
- 2,5 millions de licenciés en sport nature en 2015
- 2012 : 5389 interventions de secours dont 42% rien que pour la randonnée
- 49% des personnes décédées en montagne l'ont été en randonnée
- la randonnée est le sport qui comptabilise le plus de décès

## **Pourquoi les gens ne se lancent pas ?**

1. parce qu'ils ont peur de se perdre
2. parce qu'ils ont peur de ne pas pouvoir être secourus
3. parce qu'ils ont peur, la nuit, des animaux et du froid

## **OBJECTIFS de la formation**

- Apprendre à préparer sa sortie, seul et en groupe :
  - savoir créer un parcours depuis une carte
  - anticiper les temps de progression
  - préparer son matériel
- Apprendre à ne pas se perdre :
  - savoir utiliser les outils d'orientation
  - savoir s'orienter sur le terrain
- Apprendre à ne pas se blesser et à être secouru :
  - avoir anticipé les accidents
  - apprendre les protocoles de secours

## **COMPÉTENCES ACQUISES**

- Connaissance des principes d'engagement et d'exposition
- Analyse des détails d'une carte de randonnée
- Evaluation des échappatoires
- Calcul du timing de l'itinéraire (type de terrain, groupe,...)
- Choix de l'équipement en fonction du parcours retenu
- Utilisation d'une boussole et stratégies d'orientation
- Gestion de groupe et prise de décision
- Organisation d'un secours en pleine nature

# PERSONNES CONCERNÉES

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

## PRÉ-REQUIS

- avoir 18 ans
- présenté un certificat médical d'aptitude au sport de moins de 3 ans
- pratique physique requise : 1h de sport par semaine minimum  
(stage difficile pour les sédentaires et sportifs occasionnels)

## MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

Alternance de travail théorique, d'ateliers pratiques et mise en situation.

## EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- couverture de survie
- lampe frontale avec piles neuves
- veste coupe-vent
- vêtements de randonnée (t-shirt coton et pantalon jean interdit)
- paire de chaussures de randonnée
- paire de gants de bricolage ou jardinage
- paire de bâtons de randonnée
- couteau solide affûté, à lame fixe ou lockée
- montre
- boussole
- un sac poubelle de 100L
- une carte TOP 25 du site du stage (cf. fiche stage ci-dessous)
- au moins 2L d'eau
- de quoi manger pour le midi (repas froid)



### TARIF

85€/stage



### 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