



RANDONNEE HORS NEIGE EN AUTONOMIE

INITIATION

FICHE TECHNIQUE

PERSONNES CONCERNEES

- Toutes personnes habituées à la randonnée sur sentiers balisés et recherchant l'autonomie afin d'être capables de randonner hors sentiers

DUREE et LIEU

- Six jours, soit 48 heures environ, Hautes-Pyrénées, Secteur Vallée d'Aure

OBJECTIFS

- Notion d'orientation (carte, boussole et altimètre) et de repérage sur le terrain.
- Apprentissage du choix du terrain lors d'une progression.
- Apprentissage de la marche sur névé.
- Apprentissage de pose d'une main courante.
- Familiarisation dans l'utilisation du matériel.
- Notions de nutrition et de diététique en montagne.
- Apprentissage des gestes d'urgence et des premiers secours, nutrition en montagne
- Prise de conscience du niveau actuel et repérage des faiblesses de chacun et des points essentiels.

DEROULEMENT

- En salle et sur le terrain, en travail individuel et en groupe.

ENCADREMENT:

- Accompagnateur en Montagne ou Guide de Haute Montagne

PRIX DU STAGE:

- Coût Pédagogique : 375€/personne (formation, documentation, encadrement)

MATERIEL NECESSAIRE:

- Nécessaire habituel à la randonnée en montagne et de bivouac (duvet, isolant, sur-sac, réchaud, lunette, masque, etc.).
- Matériel nécessaire à l'orientation (altimètre, boussole à miroir).
- Matériel de secours individuel : couverture de survie, alimentation de réserve (sucres lents et rapides), sifflet, lampe frontale, bougies, chaufferette, vêtement de pluie – chaud, diantalgiques personnels.
- Corde de randonnée (30 mètres), sangles, mousquetons à vis, sac poubelle 200 litres
- Cartes 1/50000°, Rando Editions : Bigorre-Pyrénées n° 4
- Carte IGN "TOP 25 n°1748 ET" NEOUVIELLE VALLEE D'AURE ».

ACCES ET ITINERAIRE

- A64, sortie Lannemezan (entre Toulouse et Tarbes), D929, direction Arreau-Espagne
- 30 kilomètres depuis l'A64, 30 minutes environ.

ACCUEIL:

- Le 1^{er} jour à 8 heures, à l'ALVA.

HEBERGEMENT:

Nous vous proposons, mais vous êtes libre :

- Gîte et accueil : « ALVA », Centre de Vacances Association Loisirs en Vallée d'Aure, route de Saint Lary à Vielle Aure, 65170, tel : 05.62.39.41.67, fax : 05.62.39.42.87, e-mail : club.alva@wanadoo.fr
35€ environ/pension/jour
26€ environ/demi-pension/jour

- Ravitaillement type « supérette » à Saint Lary, médecins, pharmacies, tous commerces.

PIECES A JOINDRE AU DOSSIER:

- Formulaire d'inscription complété
- Chèque du prix de la formation.
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique d'une activité sportive de moins de 3 mois
- Une photo d'identité (actuelle)
- 3 enveloppes vierges format 162 x 230 et 3 timbres tarif LETTRE à plus de 20 grammes
- Une pièce d'identité en cours de validité

Votre fiche d'inscription pour ce stage est à retourner à :

**Philippe Passemard – Accompagnateur en Montagne
01 route des Pyrénées
65360 Bernac Debat**

Renseignements: 06.09.21.88.03 accompagnateur-pyrenees@orange.fr

- Date limite inscription : 15 jours avant le début de la formation**
- Si le délai est dépassé contactez la personne ci-dessus**
- Stage réalisé à partir de 4 candidats**

Ecole Pyrénéenne de Formation aux pratiques de la Montagne

Stages et Services déposés à l'INPI

© ® Hubert Dedieu GHM - Philippe Passemard AEM