

FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

Programme des stages 2017

Formation N°1 *« Cartographie et techniques d'Orientation »*



OBJECTIFS DU STAGE

Acquérir les connaissances nécessaires à une **pratique autonome de la randonnée** en tous terrains, que ce soit sur les sentiers balisés ou en dehors de ceux-ci..

UN STAGE POUR QUI ?

Toute personne désirant élargir le champ de ses connaissances afin de pouvoir organiser, planifier et conduire des randonnées à la journée ou en itinérant (grandes randonnées, treks) pour elle-même ou pour un groupe.

Toute personne souhaitant élargir sa pratique de la randonnée au-delà des sentiers balisés pour aller à la découverte de la nature.

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

PROGRAMME DU STAGE

1) CARTOGRAPHIE :

- Etude complète des cartes Topo 1/25000 : les courbes de niveaux, le relief, la végétation, tracer un graphe de parcours, relever un azimut, reporter un azimut...
 - Les différents « nords » et les systèmes de repères naturels.
 - Etablir un itinéraire sur carte (les points de repère à noter...). La stratégie de navigation à choisir.
 - Détermination des distances sur carte (utilisation du curvimètre, ses limites)
 - Les systèmes de projection.
 - Les systèmes de coordonnées.
 - La déclinaison magnétique (qu'est-ce ? la reporter et en tenir compte)
- Application : recherche de balises à l'aide de la carte seule (lecture de carte).**

2) TECHNIQUES D'ORIENTATION

A) ORIENTATION A VUE (la correspondance carte-terrain.) :

- Affûter son regard, observer le terrain, repérer les indices.

B) ORIENTATION AVEC INSTRUMENTS:

- Présentation des instruments disponibles et utilisation.

B-1) LA BOUSSOLE

- Les types de boussoles, lequel choisir ?
- Utilisation : relevés et reports d'azimuts sur la carte et le terrain.

B-2) L'ALTIMETRE :

- utilisation en orientation.
- utilisation en cours de progression sur le terrain.
- utilisation pour surveiller l'évolution météo.

B-3) DETERMINER SA POSITION SUR LE TERRAIN:

- La triangulation.

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON

Tel. +33 (0)6 10 30 60 40

contact@bureaumontagneannecyaravis.com

- La tangente à la courbe de niveau

B-4) LA CRITIQUE DU POINT DE STATION.

B-5) LE G.P.S. : ELEMENTS FONDAMENTAUX, LIMITES.

- Le système GPS
- Utilisation avec la carte, relevé et report de positions, traçage d'un itinéraire...
- Utilisation avec carte IGN informatique

3) TECHNIQUES DE PROGRESSION:

A) LES METHODES DE PROGRESSION :

- Suivre un angle de marche.
- Azimut de progression et alignements successifs
- Visées directes et contre- visées.
- La critique de la progression
- Les évitements et contournements.
- La technique de l'erreur volontaire.
- Progression à la courbe de niveau.

4) EXERCICES D'APPLICATION SPECIFIQUES :

- Conduite de randonnée avec points de passage imposés sur une journée complète.

L'apprentissage des connaissances ci-dessus se fera à travers des présentations/ étude de cas en salle et des pratiques de terrain en groupes (parcours orientation, conduite de randonnée sur le terrain, mises en situation diverses...)

INFOS PRATIQUES

Bureau Montagne Annecy Aravis

Organisation Stages & Séminaires depuis 2003

Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON

1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.

Port. 06 10 30 60 40

Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com

SIREN : 389 511 676

RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

Durée : 2 journées.

Nombre de participants : de 4 à 10 au maximum

Dates proposées pour 2017 (à confirmer ensemble) : 18 / 19 Mai et 14/15 Septembre.
D'autres dates pourront être programmées en cas de besoin

Date limite d'inscription à la formation : 15 jours avant la date.

Tarif : 380 € (hors hébergement et repas)

Lieu : Plateau des Glières à 30kms d'Annecy

Hébergement : Gîte « les lanfiannes » sur le plateau (voir en fin de doc)

Equipement : une liste est fournie à l'inscription

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300

FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

Formation N°2 *« Techniques de Sécurité en Randonnée »*



OBJECTIFS DU STAGE

Ce stage est un complément naturel du stage précédent « cartographie et orientation »

Acquérir les connaissances nécessaires à une pratique autonome et en sécurité de la randonnée en tous terrains, Savoir faire face à des situations imprévues, et des situations d'urgence (rappel 1ers secours).

UN STAGE POUR QUI ?

Toute personne désirant acquérir les connaissances nécessaires pour pouvoir organiser et conduire en toute sécurité des randonnées à la journée ou en itinérant (grandes randonnées, treks) pour elle-même ou pour un groupe.

Toute personne souhaitant élargir sa pratique de la randonnée au-delà des sentiers balisés pour aller à la découverte de la nature en sécurité.

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

PROGRAMME

La préparation d'une randonnée

- Les étapes indispensables

Les risques principaux en randonnée et les prévenir

- Hypothermie
- Les Orages
- Les Accidents

Techniques de progression en sécurité :

- Savoir utiliser les techniques de cordes en randonnée pour sécuriser un passage délicat, faire face à un imprévu... Pose d'une main courante, assurer une descente ou remontée délicate.
- Savoir gérer un groupe en passage délicat (aspect psychologique)
- Quel matériel minimum prévoir ?

Techniques de secours/ les gestes de premiers secours

- Conduite à tenir en cas d'accident
- Les gestes de premiers secours
- Alerter les secours et préparer leur intervention...

Techniques de bivouac de secours : comment passer une nuit en montagne avec ce que l'on a sur soi.

- Monter un bivouac de secours
- Equipement minimum de sécurité proposé
- Astuces diverses.

Divers :

- Diverses façons d'allumer un feu

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON

Tel. +33 (0)6 10 30 60 40

contact@bureaumontagneannecyaravis.com

- L'eau en randonnée (la trouver, la rendre potable)
- Un peu de psychologie de groupe en situation difficile

Approche de la rando ultra légère.

- Une nouvelle approche de la randonnée, son esprit.
- Avantages et inconvénients

L'apprentissage des connaissances ci-dessus se fera à travers des présentations/ étude de cas en salle et des pratiques de terrain en groupes (mises en situation diverses, bivouac...)

INFOS PRATIQUES

Durée : 2 journées avec une nuit en bivouac d'application.

Nombre de participants : 4 à 10 au maximum.

Dates proposées pour 2017 (à confirmer ensemble) : 8/9 Juin et 5/6 Octobre.

D'autres dates pourront être programmées en cas de besoin

Date limite d'inscription à la formation : 15 jours avant la date.

Tarif : 380 € (hors hébergement et repas)

Hébergement : Auberge « les lanfiannes » sur le plateau (voir en fin de doc)

Equipement : une liste est fournie à l'inscription

Bureau Montagne Annecy Aravis

Organisation Stages & Séminaires depuis 2003

Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON

1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.

Port. 06 10 30 60 40

Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com

SIREN : 389 511 676

RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON
Tel. +33 (0)6 10 30 60 40
contact@bureaumontagneannecyaravis.com

INFOS PRATIQUES POUR TOUS LES STAGES

OU SE DEROULENT LES STAGES ?

Les stages ont lieu sur le plateau des Glières (1400 m) à 30 kms d'Annecy en Haute Savoie.

Hébergement proposé sur place en pension complète :
Auberge « les Lanfiannes (Tel : 04 50 22 45 65)
Tarif en pension complète en chambre partagée : 47 € TTC (tarif 2016)

Si vous arrivez la veille à Annecy : voir les hôtels sur www.lac-annecy.com

COMMENT S'Y RENDRE ?

Le plateau est à 1h30 de Genève par autoroute et 45mn d'Annecy.
Une navette gratuite est proposée au départ de la gare SNCF d'Annecy le 1^{er} jour du stage à 8h. 8 places disponibles. Pour réserver merci de contacter le Bureau Montagne Annecy Aravis par email ou téléphone.

DUREE & HORAIRES DES STAGES

Les Stages durent 2 journées
Du Jour 1 à 9h au Jour 2 16h30

NOMBRE DE STAGIAIRES

De 4 à 10 Stagiaires maximum

LE FORMATEUR

Stéphane VIRON

- Professionnel de la Montagne (diplôme d'Etat d'Accompagnateur en Montagne), pratique en autonomie, depuis de nombreuses années, la randonnée sous toutes ses formes, le trekking, le ski de randonnée, la randonnée glaciaire et la randonnée en raquette à neige.

Bureau Montagne Annecy Aravis
Organisation Stages & Séminaires depuis 2003
Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON
1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.
Port. 06 10 30 60 40
Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com
SIREN : 389 511 676
RCP : MMA Assurances n° 5 630 300



FORMATIONS ENTREPRISES

Votre contact : Stéphane VIRON

Tel. +33 (0)6 10 30 60 40

contact@bureaumontagneannecyaravis.com

De la demi journée au raid à ski en autonomie totale sur des durées jusqu'à un mois en milieu arctique.

Formations :

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Formation aux premiers secours (AFPS)

Formation aux techniques de progression et sécurité en montagne

AFRAT (centre de formation aux métiers du tourisme rural)

Formation sur les techniques d'orientation

UCPA (Argentière)

Stage de formation aux techniques de progression en sécurité en montagne

Les Plantes médicinales

formation à l'usage des plantes médicinales à l'**Ecole des Plantes Médicinales de Lyon.**

formation pratique sur les usages traditionnels médicinaux des plantes de montagne (avec un cueilleur professionnel de plantes de montagne)

Divers stages de terrains en botanique (Jura, Ardèche...)

Membre du Club Alpin Français (C.A.F.)

Formation en cours de chef de course en ski alpinisme

Les stages sont organisés par Espace Evasion organisme de formation enregistré auprès de la Préfecture de région Rhône-Alpes sous le n° 82 74 01455 74
L'animation et le contenu pédagogique sont assurés par Stéphane VIRON.

Bureau Montagne Annecy Aravis

Organisation Stages & Séminaires depuis 2003

Adresse : Bureau Montagne Annecy Aravis C/O Stéphane VIRON

1842, route de la Chapelle 74800 ETEAUX.

Port. 06 10 30 60 40

Email: Contact@bureaumontagneannecyaravis.com

SIREN : 389 511 676

RCP : MMA Assurances n° 5 630 300