

# STAGE D'INITIATION A L'ORIENTATION

(montagnes enneigées)

3 jours/2 nuits

Ce stage est spécialement axé vers des groupes ou des clubs d'orienteurs, désireux de connaître la spécificité de l'orientation en milieu montagne enneigé. Les candidats au brevet d'état d'AMM y trouveront également l'expérience requise pour mieux appréhender leur unité de formation « neige ».

Durant 3 jours complets en 1 ou 2 groupes de 4 à 5 personnes, nous apprendrons à naviguer en toute sécurité avec comme seuls outils la carte 25/1000, boussole et altimètre. En difficulté croissante, chacun devra trouver sa balise. Après chaque point un débriefing aidera à la compréhension de l'évolution. S'orienter et naviguer en toutes conditions sur des parcours variés sont les objectifs de ce stage.

Au programme de ces 3 jours, nous aborderons :

- \* Choix d'itinéraire et stratégie de navigation
- \* Techniques spécifiques de cheminement en milieu enneigé
- \* Reconnaissance des facteurs à risque en zones dangereuses
- \* Maîtrise des outils de base et de l'équipement
- \* Techniques de sécurité :
  - Prévention météo
  - Appel des secours
  - Premiers gestes
  - Prise de décision progressive
  - Igloo de survie
  - Recherche victime en avalanche
  - Comment faire son sac
  - Préparer son itinéraire
  - Nivologie

Le stage se déroulera au départ de la station des Angles (66)

En cas de conditions météo défavorable, le/les accompagnateur(s) montagne se réserve(nt) le droit de modifier, de reporter, voire d'annuler (exceptionnel) le stage.

**350 € p/p**  
(sur base 8 pax)

**310 € p/p**  
(sur base 10 pax)

Ce tarif comprend :

- \* L'encadrement de chaque groupe (4 ou 5 personnes) par un BE alpinisme
- \* Le matériel (raquettes, bâtons, pelle, sonde, arva)
- \* Pension complète en refuge (dortoir) du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 3



# STAGE D'INITIATION A L'ORIENTATION

## (montagnes enneigées)



### Liste du matériel à emporter

- ❄ **Duvet**
- ❄ **Chaussures hautes tiges type Gore-Tex**
- ❄ **Veste avec capuche, type Gore-Tex**
- ❄ **Pantalon de rando hiver ou surpantalon plastique + guêtres**
- ❄ **Gants ou moufles, bonnets, lunettes solaires indice 3 ou 4 et/ou masque**
- ❄ **Sac à dos ± 45 litres**
- ❄ **Pique-nique jour 1, barres énergétiques, bouteille isotherme 1,5 litres**
- ❄ **Change de chaussettes, T-shirts courtes et longues manches, sous-vêtements**
- ❄ **Trousse de toilette et de secours, téléphone portable**
- ❄ **Carte IGN 2249 ET Font Romeu 1/25000 + boussole et altimètre (optionnel)**



*Patrick Courtin, BE Alpinisme A. Montagne*

*[www.esprit-pyrenees.com](http://www.esprit-pyrenees.com)*

*Tél: (0033) 04.68.20.95.73. ou (0033) 06.75.04.30.38.*

*Immatriculé au registre des opérateurs de voyage et de séjours sous IMO11130001.*

*Garantie financière COVEA 21 051.*

