



# Stage Autonomie en montagne

## Objectifs :

- Connaître l'équipement requis à la pratique de la randonnée en montagne (matériaux, qualités techniques des équipements, choix des équipements)
- Savoir préparer un parcours sur carte et/ou sur un logiciel de cartographie
- Appréhender les conditions météorologiques via plusieurs modèles
- Lire une carte IGN
- Savoir utiliser une boussole
- Choisir un cheminement adapté et confortable sur le terrain
- Connaître les démarches pour déclencher un secours en montagne

## Prérequis :

- Avoir une bonne condition physique permettant la randonnée en montagne avec dénivelé
- Être en possession du matériel nécessaire à l'activité de randonnée

## Programme :

SAMEDI 5 MARS : Journée théorique : Les rudiments de la randonnée en montagne

**De 9h30 à 12h30** : Lors d'une matinée en salle, une présentation sera dispensée présentant le matériel nécessaire à la pratique de la randonnée en montagne. Quel sac à dos choisir ? Comment le remplir ? Conseils sur la tenue vestimentaire, etc.

Le groupe se verra présenter plusieurs outils permettant de planifier une randonnée. Openrunner, Suunto, Garmin, Géoportail, Visorando, etc. Il sera expliqué ce qu'est une trace GPX, comment la produire, l'extraire et l'importer dans un GPS, une montre ou un téléphone. Nous aborderons également l'estimation des difficultés liées à un parcours de randonnée en montagne (dénivelé, distance, temps de marche, etc.).

Un temps sera dédié à l'étude des différents sites et application mobiles de prévisions météorologiques.

Nous nous concentrerons ensuite sur l'étude d'une carte de l'Institut Géographique National (IGN). Quels éléments y sont représentés ? Apprendre à lire un relief sur une carte grâce aux courbes de niveaux. Maîtriser le quadrillage UTM.

**Pause déjeuner :** nous partirons sur les hauteurs du village pour un pique-nique à base de produits locaux fournis par la ferme auberge Auzkia.

**De 14h à 17h30 :** L'après-midi en extérieur permettra de s'initier à l'utilisation d'une boussole. Il sera expliqué les différents éléments de l'outil (règles, bagues, visée, angles, etc.) et leur utilité. Nous aborderons la prise de visée sur le terrain et son report sur carte puis l'exercice inverse. Enfin, la localisation par triangulation sera enseignée.

**DIMANCHE 6 MARS : Journée en montagne : Mise en pratique des apprentissages**

**De 9h à 17h :** Lors d'une randonnée, les enseignements de la journée théorique seront mis en application sur le terrain. La matinée permettra d'appréhender le choix d'un cheminement confortable en fonction de la topographie, le rythme de marche à adopter dans un but d'économie et de gestion de l'effort ainsi que quelques exercices pratiques de visée, suivi d'azimut et triangulation.

L'après-midi, sera consacré à la conduite de groupe. Chaque randonneur prendra à tour de rôle la tête du groupe pour le conduire à plusieurs points préalablement localisés sur carte. Nous discuterons du choix du cheminement, du rythme imposé, de l'adaptation à la topographie du terrain, etc.

## Matériel nécessaire

### Pour la journée théorique

- Matériel de prise de note : cahier ou ordinateur, crayon à papier, gomme, règle
- Boussole
- Carte IGN 1346 OT SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT Saint-Etienne-de-Baïgorry Vallée des Aldudes
- Sac à dos avec gourde et de quoi grignoter
- Tenue de randonnée
- Si utilisé, GPS, montre GPS, smartphone avec application de randonnée

### Pour la journée en montagne

- Sac à dos (30L. minimum)
- Pique-nique
- Eau
- Tenue et chaussures de randonnée
- Boussole
- Carte IGN 1346 OT SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT Saint-Etienne-de-Baïgorry Vallée des Aldudes
- Si utilisé, GPS, montre GPS, smartphone avec application de randonnée

Draps et linge de toilette (possibilité de les prendre au gîte avec supplément).

## Tarif

Encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat et hébergement en pension complète

150 € par personne (ce prix comprend la prestation d'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat et la location du gîte en pension complète).

Suppléments optionnels : +10 € linge de toilette, +10 € draps

## Hébergement

Au gîte Zelai Begi dans le village des Aldudes au plein cœur de la vallée des Aldudes.

