

## PROGRAMME

### *Formation Autonomie en Montagne*

UNITE DE FORMATION COMMUNE AUX ACTIVITES

+

FORMATION RANDONNEE MONTAGNE

#### UNITE de FORMATION COMMUNE aux ACTIVITES (UFCA)

Cette première formation s'adresse à tous. Elle est destinée à présenter les cursus de formation et aussi à faire connaître l'environnement institutionnel des clubs et le cadre d'exercice des activités dans ses aspects institutionnels, réglementaires, médicaux, environnementaux, etc... C'est également une étape obligatoire pour tous ceux qui souhaitent passer n'importe quel brevet fédéral.

#### FORMATION RANDONNEE MONTAGNE

Le Club Alpin propose à ceux qui souhaitent devenir autonome en montagne un cursus unique et complet de formation, qui se compose de 5 modules :

**Module 1 - Unité de Formation Cartographie / Orientation niveau 1 :** Acquisition des connaissances de base en cartographie/orientation

**Module 2—Sécurisation de randonnée / GPS / Stratégies de déplacement :** Acquisition des compétences de base

**Module 3 - Unité de Formation Technique Alpine niveau 2 :** Acquisition des techniques alpines de base pour la sécurisation de randonnées et pour les pratiques en conditions hivernales

**Module 4 - Unité de Formation Cartographie / Orientation niveau 2 : Perfectionnement** cartographie / orientation et application sur le terrain des compétences

**Module 5- Stage Brevet Federal Initiateur Randonnée Montagne :** Pour ceux qui souhaitent valider leurs connaissances et compétences par l'obtention d'un brevet fédéral et éventuellement faire partager leur passion en s'engageant dans la vie associative.

**Pour s'inscrire à ce brevet, il faut impérativement avoir suivi l'UFCA + le module 4 (UF2 cartographie/orientation) de la Formation Randonnée Montagne.**

*Ce Programme est susceptible de modifications de détail.*

*Il peut être suivi sur 2 ans sans frais d'inscription supplémentaires. Durant votre formation, vous pourrez bénéficier d'initiations aux autres activités du club.*

## UNITE de FORMATION COMMUNE aux ACTIVITES : UFCA

Contenu : Présentation des cursus de formation et Connaissances de base pour une pratique de la montagne autonome et responsable. Il s'agit de cours théoriques en salle sur 1 soirée et 1 journée.

Cette unité de formation est également un pré-requis obligatoire pour tous ceux qui souhaitent passer un jour n'importe quel brevet d'initiateur FFCAM.

**Responsable : Danièle Chierico**

**Lieu : Club Alpin , 14 avenue Mirabeau à Nice**

**VENDREDI 20 NOVEMBRE 2015**

**20h à 22h**

◆ Présentation des cursus de formation

◆ Présentation de l'organisation des activités au sein de notre Fédération (par Eric Dellacasa, Président CAF N- M et Région).

**SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015**

**9h à 17h30**

**9h-11h** ◆ Responsabilité de l'encadrement (par JP Arrighi professeur de Droit ).

**11h-12h30** ◆ Conduite et gestion de groupe (par Robert Ravaioli—Accompagnateur Montagne BE).

**12h30-13h30** ◆ Temps repas (libre)

**13h30-15h30** ◆ Physiologie de l'effort en montagne (par D. Quaranta, médecin).

**15h30-17h30** ◆ Protection du milieu montagnard (par Martial Bos, D.R. protection de la Montagne).

**Participation aux frais : 20 €**

## FORMATION RANDONNEE MONTAGNE

### MODULE 1

Bases Cartographie / Orientation (Unité de formation Niveau 1)

**Contenu de la formation :** Apprendre à lire une carte, à utiliser les instruments d'orientation, et savoir s'orienter par beau temps.

L'ensemble du matériel de cartographie / orientation mentionné sur la fiche d'inscription est obligatoire pour suivre ce module.

**Responsable : Robert Ravaioli**

**Lieu : Club Alpin , 14 avenue Mirabeau à Nice**

**MARDI 5 JANVIER 2016**

**20h à 22h**

◆ Présentation et lecture des cartes au 1/25000

**MARDI 12 JANVIER 2016**

**20h à 22h**

◆ Orientation par beau temps et repérage sur cartes-boussole-triangulation-azimuts

**Lieu : Extérieur, autour de Nice**

**SAMEDI 16 JANVIER ET SAMEDI 23 JANVIER 2016**

**Toute la journée**

◆ Application sur le terrain

**Participation aux frais : 30 €**



**MODULE 2**  
**Sécurisation de randonnée / GPS / Plan de marche**

**Contenu de la formation :** Apprendre à sécuriser ses randonnées, à utiliser le GPS, et à faire ses plans de marche

**Lieu :** Club Alpin , 14 avenue Mirabeau à Nice

**MARDI 26 JANVIER 2016**  
**19h30 à 22h30**

◆ Formation météo en 2 parties : météo montagne + météo générale (par Météo France)

**Lieu :** Club Alpin , 14 avenue Mirabeau à Nice

**MARDI 1 MARS 2016**  
**20h à 22h**

◆ Apprentissage des nœuds de base en randonnée

**Lieu :** Extérieur

**SAMEDI 5 MARS 2016**  
**Toute la journée**

◆ Passages délicats en randonnée : assurages, encordements, main courante, ...

**Lieu :** Club Alpin , 14 avenue Mirabeau à Nice

**MARDI 8 MARS 2016**  
**20h à 22h**

◆ Formation au plan de marche

**MARDI 15 MARS 2016**  
**20h à 22h**

◆ Formation au plan de marche et présentation du GPS

**Lieu :** Extérieur

**SAMEDI 19 MARS 2016**  
**Toute la journée**

◆ Formation au plan de marche et utilisation du GPS

**Participation aux frais : 20 €**

**MODULE 3**  
**Technique Alpine, Sécurité en randonnée et raquettes (Unité de formation Niveau 2)**

**Contenu de la formation :** Acquisition des techniques alpines de base pour la sécurisation de randonnées et pour les pratiques en conditions hivernales (passage de névés, randonnées raquettes).

Ce module aborde les thèmes suivants :

- ⇒ Les nœuds
- ⇒ La sécurité du groupe
- ⇒ Utilisation du piolet
- ⇒ Utilisation des crampons
- ⇒ Le glacier (théorie)

**Responsables:** Thibaut Tournier (GHM), Eric Dellacasa, Gabriel Collon, Denis Eve

**Lieu :** Extérieur

**SAMEDI 23 AVRIL 2016**  
**Toute la journée**

◆ Nœuds et sécurité du groupe sur terrain sec  
Matériel : sangles, mousquetons, cordelette, cordes de randonnée

**DIMANCHE 24 AVRIL 2016**  
**Toute la journée**

◆ Progression en conditions hivernales, utilisation des piolet et crampons, glacier  
Matériel : baudrier, casque, piolet, crampons, raquettes, kit « arva pelle sonde »

**Coût : 35 €**

Un stage PSC1 (prévention et secours civiques niveau 1) obligatoire pour toute formation diplômante, sera organisé en avril ou mai



**MODULE 4**  
**Perfectionnement Cartographie / Orientation (Unité de formation Niveau 2)**

**Contenu de la formation :** Rappel et approfondissement des connaissances en cartographie / orientation et exercices sur le terrain.

**Responsables: Robert Ravaioli et Marcel Cardinali**

**Lieu :** Extérieur. Hébergement en gîte

**SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 JUIN 2016**

♦ Cartographie et cartographie avec GPS

**Tout le week-end**

**Coût estimé : 60 €**

**MODULE 5**  
**Stage Brevet Fédéral Initiateur Randonnée Montagne**

**Contenu du stage :** Evaluation des aptitudes pédagogiques et techniques pour encadrer l'activité randonnée montagne :

- ⇒ **Cartographie** : Capacités à faire une lecture fine de la carte, un plan de marche théorique, des stratégies de déplacement.
- ⇒ **Connaissances géographiques** : Connaissance du principe de la représentation plane du globe terrestre, des différents systèmes géodésiques de référence, et des différents types de projection utilisés
- ⇒ **Stratégie de déplacement** : Aptitude à marcher à niveau constant ou utiliser l'altitude comme point d'arrêt, à utiliser l'erreur volontaire, à utiliser une « main courante de relief »
- ⇒ **Boussole** : Capacités à faire une visée et une contre visée, à utiliser une technique mixte avec boussole–GPS, à utiliser la montre pour évaluer les distances parcourues, et connaissance de la technique de la tangente à la courbe
- ⇒ **GPS** : Aptitude à se déplacer au GPS, à créer et utiliser des waypoints, à créer une route, à enregistrer une trace, à mesurer l'écart à la route, à choisir les points de passage obligé
- ⇒ **Préparation des sorties** : Aptitudes à identifier les zones dangereuses et les zones de sécurité, à calculer les éléments nécessaires à la mise en œuvre d'une stratégie, à définir les barrières horaires
- ⇒ **Gestion d'un groupe** : Capacités à gérer un groupe, et connaissance de la méthode 3X3

**Responsables: Eric Dellacasa et Robert Ravaioli**

**Lieu :** Extérieur. Hébergement en refuge CAF

**SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 SEPTEMBRE 2016**

**Tout le week-end**

Cartographie / Orientation (recherche de balise) et mise en situation

**SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2016**

**Tout le week-end**

Conduite de groupe et compétences en encadrement

**Coût : 75 €**

