



FORMATION AUX TECHNIQUES DE GUIDAGE EN MILIEU NATUREL



PRINCIPAUX DOMAINES ABORDES

ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

PREPARATION DE LA RANDONNEE

CONDUITE DU GROUPE

LES ARRÊTS PROLONGES, LE BIVOUAC

SECURITE ET SECOURS

NOTIONS DE METEO

ALIMENTATION DU RANDONNEUR



Chapitre I

ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

1. La cartographie

1.1 généralités

1.2 forme générale de la terre

1.3 définitions

2. La carte

2.1 Exécution des cartes

2.2 Echelle de la carte

2.3 Représentation des détails du terrain

2.4 Les formes du terrain

2.5 Recherche des lignes caractéristiques



ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

3. La boussole

3.1 généralités. Rappel de définition

3.2 Description de la boussole

3.3 emploi de la boussole

4. Le GPS

4.1 généralités

4.2 Description du GPS

4.3 utilisation du GPS sur le terrain



ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

5. Utilisation de la carte chez soi

5.1 Lecture de la carte

5.2 Mesure des coordonnées d'un point

5.3 Détermination de l'altitude d'un point

5.4 Détermination de la pente

5.5 Recherche et préparation d'un itinéraire

6. Utilisation de la carte et de la boussole et/ou du GPS sur le terrain

6.1 Orientation de la carte

6.2 recherche du point de station inconnu où on se trouve

6.3 Déterminer la direction de marche

6.4 Evaluation des distances parcourues sur le terrain



Chapitre II

PREPARATION DE LA RANDONNEE

1. Généralités
2. Définition ou analyse du but de la randonnée
3. Appréciation des possibilités du groupe
4. Etude du terrain
5. Conditions de praticabilité du terrain
6. Etude des prévisions météorologiques



PREPARATION DE LA RANDONNEE

1. Généralités
2. Définition ou analyse du but de la randonnée
3. Appréciation des possibilités du groupe
4. Etude du terrain
5. Conditions de praticabilité du terrain
6. Etude des prévisions météorologiques



PREPARATION DE LA RANDONNEE

7. Reconnaissances
8. Tracé de l'itinéraire
9. Calcul de la durée de trajet
10. Ravitaillement
11. Habillement et matériels



Chapitre III

LA CONDUITE DU GROUPE

1. La conduite de groupe

1.1 Prise de contact avec le groupe

1.2 conduite du groupe

3.1 les haltes

2. Technique de la marche

2.1 sur sentier ou hors piste

3. Technique de la marche sur itinéraire difficile

4. Conduite à tenir face aux incidents

4.1 conduite à tenir si quelqu'un se perd



LA CONDUITE DU GROUPE

5. Règles essentielles de conduite d'une randonnée

6. Accompagnement et sécurité

6.1 Causes et responsabilités des accidents

6.2 Fautes imputables à l'accompagnateur

6.3 Fautes imputables aux randonneurs

6.4 Dangers imputables au matériel

6.5 Dangers imputables aux risques naturels

6.6 Dangers d'incendie

Chapitre IV

LES ARRETS PROLONGES

LE BIVOUAC

1. Bivouac

1.1 Emplacement du bivouac

1.2 Aménagement du bivouac

1.3 Choix d'un emplacement du bivouac

2. Bivouac sous tente

3. Bivouac sous abri de fortune



Chapitre V

SECURITE ET SECOURS

1. Avant de partir en randonnée
2. Conduite à tenir en cas d'accident
3. Les secours médicalisés
4. Le vertige
5. Les effets du soleil

SECURITE ET SECOURS

- 6. Le coup de chaleur
- 7. Dermatoses d'origine animale, piqûres et morsures
- 8. La trousse de secours

Chapitre VI

ALIMENTATION DU RANDONNEUR

1. Les besoins alimentaires
2. Les apports alimentaires
3. Fréquence des repas. Quantité à absorber
4. La préparation et la cuisson des repas
5. Les techniques de conservation des aliments
6. Menus types de l'effort de longue durée
7. L'eau