



RANDONNEE

FICHE TECHNIQUE 2023-2024
Stage passeports Connaissance du Milieu Montagnard,
Randonnée et Hors Sentier
 Jeudi 2, Samedi-Dimanche 4-5 et Lundi 6 mai 2024

CARACTERISTIQUES INTITULE DE L'ACTION "STAGE PASSEPORTS CONNAISSANCE DU MILIEU MONTAGNARD, RANDONNEE ET HORS SENTIER".

- Club organisateur GEMSA.
- Dates du stage Jeudi 2, Samedi-Dimanche 4-5 et Lundi 6 mai 2024.
- Lieux : Jeudi 2 mai à 20h00 au local GEMSA (13 avenue Beauvert, Grenoble)
Samedi 4 mai à 14h00 au dimanche 5 mai 14h00 sur le terrain (moins d'1h de route)
Lundi 6 mai 19h00 au local GEMSA (13 avenue Beauvert, Grenoble)
- Cadre responsable stage **Marc Lefebvre et Nathan Richermoz**
- Cadres techniques Marc Lefebvre, Nathan Richermoz et François Mollard
- Modules FFME prérequis : *Connaissances élémentaires en cartographie.*
- Modules FFME délivrés : **"Connaissance milieu montagnard", "randonnée" et "hors sentier"**
(Niveau passeport blanc + hors sentier).

1 OBJECTIFS ET PROGRAMME DU STAGE

Stage **interactivités** pour pratiquants de la montagne hors neige (randonnée pédestre et trail) pouvant s'appliquer à un public de pratiquant de ski de montagne, alpinisme, désirent approfondir ses connaissances sur les passeports blanc et jaune : « mener une randonnée », « comprendre pour respecter le milieu » et « sortir des sentiers battus »

Il s'adresse à tous les pratiquants de la montagne.

Les modules FFME délivrés par ce stage constituent des prérequis pour se présenter au stage FFME "Initiateur montagnisme".

Le brevet "Initiateur montagnisme" constitue lui-même un prérequis pour se présenter au stage Initiateur alpinisme ou ski alpinisme.

Programme : il est centré autour de 3 thèmes.

1. **Module Randonnée**

Préparer une randonnée : lecture d'un topo guide, choisir son équipement, préparer son sac à dos, choisir une randonnée

Connaissances générales : les échelles de cotation en randonnée, zones d'effort aérobique et anaérobique, risques en montagne, contacter les secours, connaître les types de chemin, présentation de la méthode 3x3

Gérer une randonnée : gérer son effort et trouver son rythme, s'hydrater et s'alimenter pendant la randonnée, suivre un topo, s'adapter à la montagne, adopter une attitude respectueuse

2. **Connaissance du milieu montagnard**

Géologie : type de roche, temps géologiques, modèles de formation des massifs montagneux

Ecosystème montagnard : spécificité des écosystèmes de montagne, les étages végétatifs et les versants, les forêts de montagne, les fleurs/plantes de montagne, la faune, l'humain dans ce milieu, lecture de paysage,

Protection du milieu : espaces protégés et réglementation associées

3. **Hors sentier**

Anticiper : méthode de mesure de pente, identifier les risques

Piloter : technique de progression, adaptation aux conditions rencontrées et leur évaluation

2 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Ce stage est ouvert à tous les pratiquants de montagne, membres de GEMSA et extérieurs

- Inscriptions à la permanence le jeudi 4 avril auprès du responsable administratif ou auprès de formation@gemsa.fr, puis par mail et/ou kansas
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 15 maxi.
- Date limite des inscriptions : Mardi 30 avril 2024.
- **Contribution financière par stagiaire** : à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA, par HelloAsso ou par virement.

Membre GEMSA	Extérieur, Licencié FFME	Extérieur non licencié
15€	20€	26€

TSVP

1/2

Elle couvre :

- La mise à disposition des locaux et des matériels ad hoc.
- Les prestations pédagogiques et la documentation distribuée.
- Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage.

3 DETAILS DE L'ORGANISATION

- **En salle**, apporter : Cahier, Gomme, crayon papier rouge et bleu. Cartes, si possédées, des massifs : Vercors, Chartreuse et Belledonne.
- **Sur le terrain**, apporter :
 - **Équipement cartographie et orientation** : crayon papier, carnet ou petit bloc pour prise de note, cartes du massif qui sera retenu si vous avez, un porte-carte et une boussole si vous avez déjà.
 - **Matériel de campisme** : duvet, Carrémat (Karrimat), oreiller, voire réchaud suivant la randonnée déterminée par les participants le jeudi soir. Intendance générale pour le souper, un petit déjeuner et un pique-nique le dimanche midi
 - Dernières précisions lors de la séance en salle.
- **Lundi soir** :
 - Un plat à partager
 - Dernières précisions apportées le dimanche après la sortie terrain.