



PRATIQUE DE LA RANDONNÉE EN AUTONOMIE

Niveau

PERFECTIONNEMENT

Fiche Technique 1/2

PERSONNES CONCERNÉES

- Toutes personnes habituées à la randonnée sur sentiers balisés pratiquant la randonnée hors sentier et recherchant l'autonomie complète afin d'être capable de randonner jusqu'à la haute montagne.

DURÉE

- Six jours, soit 48 heures environ

LIEU

- Hautes-Pyrénées, Vallée d'Aure, 65.

TARIFS

- Les tarifs comprennent la formation, cours pédagogiques, travail sur diapositives, documents écrits, photocopies, fournitures, matériels divers, encadrement, sans l'hébergement. Les prix tarifs liés à l'hébergement sont à régler directement à l'hébergeur lors du stage.

OBJECTIFS

- Perfectionnement en orientation (carte, boussole et altimètre) et de repérage parfait sur le terrain.
- Perfectionnement et affinage du choix du terrain lors d'une progression.
- Apprentissage de la marche sur glacier et de cramponnage sur pentes douces à moyennes.
- Apprentissage et Perfectionnement de pose de corde fixe sur rocher, neige ou glace.
- Familiarisation totale dans l'utilisation du matériel.
- Notions de nutrition et de diététique.
- Apprentissage des gestes d'urgence et des premiers secours.
- Prise de conscience du niveau actuel et repérage des faiblesses de chacun et des points essentiels.

MATÉRIEL NECESSAIRE

- Cartes 1/25° et 1/50° du secteur concerné.
- Boussole à miroir.
- Altimètre.
- Nécessaire à la prise de notes (crayon, couleurs, gomme, règle...)
- Nécessaire de randonnée habituel
- Jumelles
- Sifflet à bille
- Matériel de base d'alpinisme
- Matériel de bivouac habituel (duvet, frontale, etc.)

DEROULEMENT

- Sur le terrain uniquement, en travail individuel et en groupe.

ENCADREMENT:

- Diplômé d'Etat, Guide de Haute Montagne.

MATÉRIEL NECESSAIRE:

- Carte IGN "TOP 25 n°1748 ET" NEOUVIELLE VALLEE D'AURE », n° 1647 OT « VIGNEMALE », n° 1748 OT « GAVARNIE » (1 :25000)
- Carte RANDO EDITION "Pyrénées n°4 » Bigorre (1 :50000)
- Stylos bille, crayon à papier, bloc notes, gomme, taille crayon, rapporteur, double - décimètre Boussole à miroir
- Altimètre, sifflet à bille (d'arbitre), lampe frontale, couverture de survie, (prévoir des vivres), nécessaire minimum pour la randonnée montagne
- Matériel d'alpinisme (piolet, crampons, casque, 2 broches à glaces, 3 mousquetons simples, 2 à vis, 3 grands anneaux ou sangles cousues, 2 cordelettes (diamètre 6 mm de 3 m de long), 1 brin de rappel (diamètre 8.5-9mm longueur 40m) ou 1 corde d'attache (diamètre 10-11mm longueur 40m).

ACCES ET ITINÉRAIRE

- A64, sortie Lannemezan (entre Toulouse et Tarbes), D929, direction Arreau-Espagne
- 30 kilomètres depuis l'A64, 30 minutes environ.



RANDONNEE AUTONOMIE

Niveau

PERFECTIONNEMENT

Fiche Technique

2/2

PIECES A JOINDRE AU DOSSIER:

- Formulaire d'inscription complété et le chèque correspondant au prix de la formation.
- Une photocopie d'une attestation d'assurance couvrant les dommages de la vie privée (licence fédérale ou assurance personnelle)
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique d'une activité sportive de moins de 3mois
- Une photos d'identité (actuelle)
- Un justificatif de prise en charge par votre organisme payeur (le cas échéant).
- 3 enveloppes vierges format 162 x 230 et 3 timbres tarif LETTRE à plus de 20 grammes

ACCUEIL:

- La veille au soir (prévenir la direction du gîte) ou le matin même à 8 heures à l'ALVA à Vielle Aure..

HEBERGEMENT:

- Gîte et accueil : « ALVA », Centre de Vacances Association Loisirs en Vallée d'Aure, route de Saint Lary à Vielle Aure, 65170, tel : 05.62.39.41.67, fax : 05.62.39.42.87, e-mail : club.alva@wanadoo.fr
- Ravitaillement type « supérette » à Saint Lary, médecins, pharmacies, tous commerces.
- Refuge CAF « Les Oulettes de Gaube » secteur Vignemale tel : 05.62.92.62.97.

PRIX DU STAGE:

- Formation: 435€/personne
- Hébergement: 28 à 36€ suivant les lieux en demi-pension ou pension

- Ne sont pas compris, la documentation personnelle, les boissons.

Votre fiche d'inscription pour ce stage est à retourner à :

Hubert Dedieu - Guide de Haute Montagne
Route de Saint Lary 65170 Vielle Aure

Renseignements: 06.80.74.29.05

hubert.dedieu@wanadoo.fr
www.guide-des-pyrenees.com

- Dans tous les cas il est demandé d'être impérativement à l'heure au rendez-vous.

- **Inscription limite à 30 jours avant la date de début de la formation.** (sauf accord préalable, contactez-nous) **et à partir de 4 candidats**