

## Fiche Technique 2010

# Stage et Formation : s'Orienter avec une Carte et une Boussole en Val d'Azun (avec Présentation du Gps)

### *Stage de formation 100% terrain*

Au cours de cette formation, c'est un condensé des 25 ans de savoir faire de la Balaguère vous sont offert sur un plateau.

A l'issue de la formation, les participants maîtriseront parfaitement l'usage de la carte, de la boussole et de l'altimètre. Ils seront capables de se repérer et d'évoluer sur tout terrain avec ou sans visibilité. e se sortir de terrains difficiles ou accidentés. D'utiliser des méthodes d'orientation basées sur l'observation et l'utilisation des profils du terrain, de suivre un itinéraire précis et de retrouver par tout temps.

#### **Vous apprendrez :**

- Les bases de cartographie
- A naviguer aux instruments
- Parcours d'orientation
- Randonnées d'application
- Présentation du GPS

#### **Dates**

14-05-2010 au 16-05-2010  
22-10-2010 au 24-10-2010

**Possibilité de financement dans  
le cadre de la formation  
professionnelle.  
Nous contacter**

## LES POINTS CLES DU SEJOUR

**Durée** : 3 jours 2 nuits

**Niveau** : pratiquer la randonnée.

**L'encadrement** :

Par un formateur et accompagnateur en montagne diplômé d'état.

**Nombre de participants**

Le groupe est constitué de 5 à 8 participants.

**Le portage** :

Vous ne porterez que vos affaires de la journée

**Méthodes pédagogiques**

Formation action

Echanges d'expériences

Mises en situations

Etudes de cas pratiques

Réinvestissement des acquis dans le contexte de chacun

**Validation de la formation**

Attestation de stage

Evaluation par questionnaire à chaud en fin de formation

Plan de progrès individualisé

**Le rendez-vous** :

Le jour 1 à 9H00 devant la gare de Lourdes

**La dispersion** :

Le jour 3 en gare de Lourdes vers 18h.

Possibilité d'arriver la veille et de repartir le lendemain matin

**Forfait tout compris 395 €**

Excepté les boissons, les frais d'inscription, l'assurance et votre matériel personnel de stage.

# LE PROGRAMME

## Bases de cartographie

- La carte
- Les symboles
- Les nords
- Les échelles
- Les courbes de niveaux
- Lire la carte
- Faire les relations carte terrain.

## Initiation aux instruments

- Carte
- Boussole
- Altimètre
- techniques de visées
- Triangulation

## Navigation

- Lecture fine de la carte
- Tangente à la courbe
- Etablir une feuille de route
- Les itinéraires de replis
- Evaluation des temps et Distances
- Les étalonnage
- Les visées
- Les erreurs Volontaires

## Parcours d'orientation

- Placement de balises
- Recherche de balises

## Randonnées d'application

- Tracé d'un itinéraire sur la carte
- Parcours de cet itinéraire

## Présentation succincte du GPS

- L'outil
- Les principes de son utilisation.

Les conseils du « pro », les astuces et erreurs à éviter

**LES ENSEIGNEMENTS SONT REPARTIS AU MOMENT LE PLUS OPPORTUN DANS LE PROGRAMME SUIVANT :**

Jours 1 et 2 : Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques aux alentours d'Arrens Marsous et randonnées d'application

Jour 3 : Randonnée d'application –Parcours d'orientation avec balises

Selon les conditions, le programme et les horaires sont susceptibles de modification sans préavis par le formateur.

## **VOTRE HEBERGEMENT**

### **LE GITE D'ETAPE DES VIELLETES A ESTAING .**

La vallée d'Estaing est l'une des 3 vallées du Val d'Azun. La chaîne du grand Barbat et du Cabaliros aux pentes escarpées, sert de frontière naturelle avec la vallée de Cauterets. La renommée de son lac n'est plus à faire. Elle n'est pas imméritée. Sa flore très mellifère qui en fait un lieu de prédilection pour les apiculteurs transhumants. Sa nature est sauvage et intacte. Ici le temps semble réglé au rythme d'une agriculture traditionnelle toujours vivace.

Le gîte d'étape des Vielletes est l'un des premiers à avoir vu le jour dans les Pyrénées, il y a plus d'un quart de siècle. Longtemps tenu par l'emblématique BUBU, c'est une nouvelle équipe de jeunes femmes qui sont aux manettes aujourd'hui. Aménagé dans une ancienne grange, l'ambiance est montagne. C'est une halte pour les randonneurs au long cours qui traversent les Pyrénées par le GR10.

### **Pour s'y rendre**

#### Par l'autoroute.

Sortie Tarbes ouest. Puis itinéraire ci dessous.

#### Par la route

Lourdes / Argeles gazost / Arras en lavedan/ Estaing  
Direction du lac d'Estaing puis 3 Km à main gauche après la sortie du village

#### Par le train

Gare SNCF Lourdes

### **Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :**

Il est impératif de réserver à l'avance au gîte d'étape des Vielletes  
05 62 97 14 37

### **Dédoublement :**

Il peut arriver que le séjour soit dédoublé en raison d'un trop grand nombre de participants. Dans ce cas et pour votre confort, des hébergements seront modifiés.

## LISTE DU MATERIEL

### **Matériel randonnée**

- 1 sac à dos de 30 litres minimum pour les affaires de la journée.
- 1 bonne paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi.
- 1 veste imperméable et respirante (type gore-tex).
- 1 poncho. (cape de pluie)
- 1 fourrure polaire, pull en laine ou anorack.
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging).
- 1 bonnet.
- 1 short.
- Plusieurs paires de chaussettes.
- Des sous-vêtements.
- 1 paire de tennis.ou chaussures de repos pour le soir
- 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir.
- Lunettes de soleil,
- 1 chapeau ou casquette
- 1 gourde d'1 litre.
- 1 drap cousu (« sac à viande »).
- 1 lampe frontale ou lampe de poche + piles de rechange
- Nécessaire pour prise de notes sur le terrain (feuilles, carnet, crayon, petite règle),
- Couverture de survie, sifflet, pharmacie personnelle, téléphone portable,

### **Facultatif**

- protège carte et Carte 1/25000
- boussole
- Altimètre

## L'ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle.

Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance, à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage.

Nous vous proposons 2 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

### **Forfait N°1 : assurance annulation : 2 %**

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déduction faite de la franchise de 50 €, des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, dommages matériels importants causés par incendie ou des éléments naturels atteignant l'assuré dans ses biens propres et nécessitant sa présence, licenciement économique de l'assuré, modification incontournable de congés par l'employeur et chômeur retrouvant du travail (voir conditions d'annulation).

### **Forfait N°2 : forfait "tous risques" à 3,5 % comprenant :**

- l'assurance annulation
- l'assistance médicale rapatriement et transport

L'assistance médicale - rapatriement et transport, incluse dans le forfait "tout risques" peut vous être proposée séparément, sur demande, au taux de 1,5 %. Nous consulter.

L'assurance « vols et perte de bagages » (10 €) peut vous être proposée en option au forfait 2 uniquement.

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi.

La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyages indiquées sur la facture et pour les prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention :** en prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance -rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit).

Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

La Balaguère est membre fondateur de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification ATR, reconnue par l'état et délivrée, puis contrôlée par l'AFAQ AFNOR, a pour vocation de faire prendre conscience à vous, voyageurs, mais aussi à nous, acteurs du tourisme, de notre influence et de notre impact sur le milieu naturel, l'organisation sociale, le développement local des régions visitées.

Chaque membre s'engage à respecter des critères exigeants dont les objectifs principaux sont :

- encourager le développement d'un tourisme qualitatif pour une découverte authentique des régions d'accueil,
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage,
- respecter les usages et différences culturelles des régions d'accueil,
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel,
- informer de façon transparente et sincère.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui vous donnera des indications pour être un randonneur respectueux de l'environnement et des populations avec lesquels vous serez en contact lors de votre séjour.

Plus d'informations sur le label ATR sur <http://www.tourisme-responsable.org/>

## SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

### Cartographie :

Au 25 millième

- Carte IGN TOP 25 1647 ET Lourdes
- Carte IGN TOP 25 1647 OT Vignemale
- 

.Au 50 millième

- Carte Bigorre Rando édition.

### Adresses utiles :

- Office de tourisme du Val d'Azun.
- 65 400 Arrens. 05 62 97 49 49
  
- Sites internet du val d'Azun

<http://www.valdazun.fr/index.php?id=345>

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,**

**- appelez-nous au 05 62 97 46 46**

**- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01**

**- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)**

**- ou encore, écrivez nous à :**

**La Balaguère**

**Route du Val d'Azun, BP3**

**F 65403 Arrens-Marsous cedex**

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

**Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,  
faites appeler le 05 62 97 46 46. Nous transmettrons les coordonnées pour  
vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.**