

Stage - Orientation .fr

Stage de Préparation à l'épreuve d'orientation des examens probatoires 2014 de l'AMM

Stage perfectionnement LYON / AMBERIEU : 2 Jours

Epreuve ô combien redoutée des futurs accompagnateurs en montagne, l'épreuve d'orientation de l'examen probatoire de l'AMM ne constitue en soi qu'un point de passage pour les protagonistes bien préparés. Inutile de rappeler qu'un candidat qui maîtrise la lecture de carte n'aura aucun problème pour trouver ces cinq balises le jour de l'épreuve et se rapprocher du graal, l'obtention du proba ! Qui n'est en réalité que le point de départ d'un des plus beaux métiers du monde, accompagnateur en montagne... Au-delà de cette préparation à l'épreuve d'orientation du probatoire, épreuve que nous décortiquerons soigneusement afin que vous puissiez être prêt le jour J, nous nous efforcerons de vous transmettre les bases de la lecture de carte qui vous permettront de randonner sereinement carte en main aux quatre coins du globe et par tous les temps...

POINTS FORTS DU STAGE

- L'encadrement par un orienteur devenu accompagnateur. Et pas l'inverse...
- Le travail exclusif sur carte IGN, dans les conditions de l'examen probatoire
- Les apports théoriques sur les techniques d'orientation et l'examen probatoire
- Le « proba blanc » du dimanche matin qui vous permettra de vous tester



Stage - Orientation .fr

DEROULE DU STAGE

Demi-journée 1 : Apports théoriques

Lyon (69)

Accueil à 8h30 au 82 Boulevard Ambroise Paré à Lyon. C'est par un apport théorique essentiel à la compréhension des notions qui seront abordées dans les trois demis journées suivantes que nous commençons le stage. Nous aborderons successivement les thèmes suivants :

- Les outils de l'orienteur : la carte IGN, la boussole, l'altimètre
- Les techniques d'orientation : marche à la boussole, utilisation du relief, relation carte terrain
- La démarche de l'orienteur : le choix d'itinéraire, les points d'appuis, le point d'attaque
- L'épreuve d'orientation du proba : caractéristiques, éléments clés de la réussite

Demi-journée 2 : Exercices pratiques sur le terrain

Bois de Montrond (69)

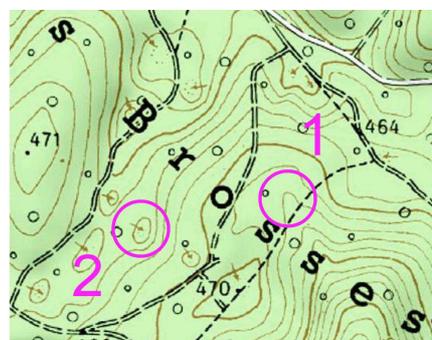
En fin de matinée, départ pour le « Bois de Montrond » à Givors (20 min de Lyon en voiture) pour un bon pique-nique et une première prise de contact avec la carte et le terrain. Après une évaluation de vos compétences en orientation, des exercices à thèmes vous sont proposés afin de travailler les différents concepts et les différentes techniques d'orientation vues le matin. Fin de la première journée vers 17h30.

Demi-journée 3 : « Proba Blanc »

Ambérieu en Bugey (01)

Rendez-vous à 8h30 à Ambérieu en Bugey (01) pour un test grandeur nature dans les conditions de l'épreuve d'orientation du probatoire. Quoi de mieux qu'un proba blanc pour préparer cette épreuve tant redoutée ?

Vous partez pour 2h30-3H00 d'orientation sur un circuit tracé selon le mode de traçage des épreuves d'orientation de l'examen probatoire de l'AMM. Pique-nique sur place apporté par vos soins.



Demi-journée 4 : Débriefing et retour sur le terrain

Ambérieu en Bugey (01)

La dernière demi-journée du stage est consacrée au débriefing de votre « Proba Blanc » et à l'analyse de votre performance. L'objectif étant d'identifier ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné durant l'épreuve, afin de déterminer des axes de progression et les points techniques que vous devrez travailler seul suite au stage. Nous retournons ensuite sur le terrain en groupe pour refaire ensemble les balises ou vous avez eu des difficultés. Fin du stage vers 17h30.

AVERTISSEMENT

Le programme est donné à titre indicatif et peut être modifié dans l'intérêt de tous en fonction du niveau des participants et des conditions climatiques, votre accompagnateur restant le seul juge de votre sécurité.

Stage - Orientation .fr

NIVEAU

PERFECTIONNEMENT : Si vous avez déjà l'habitude d'utiliser une carte quand vous randonnez en montagne ce stage est fait pour vous. Si ce n'est pas le cas, merci de vous bien vouloir vous inscrire sur un stage « débutant » : nous serons ravis de vous apporter les prérequis nécessaires à l'inscription sur un stage « perfectionnement ».

PRIX

Nombre de participants	4 à 8
Plein tarif	150 €
Tarif étudiant ou demandeur d'emploi	120€

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les quatre demi-journées de stage mentionnées dans le déroulé du stage

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les déplacements pour se rendre sur les lieux des exercices pratiques du samedi et du dimanche
- Votre pique-nique du samedi et du dimanche
- L'hébergement de la nuit du samedi au dimanche

DATES DES STAGES

- 15 et 16 mars 2014
- 26 et 27 avril 2014
- 17 et 18 mai 2014

POUR VOUS INSCRIRE

- Connectez-vous à www.stage-orientation.fr et téléchargez le bulletin d'inscription que vous trouverez dans l'onglet « INSCRIPTIONS »

- Pour plus d'informations, contactez nous par mail : ringot.mat@gmail.com
Par téléphone : 06 83 64 94 71

Stage - Orientation .fr

INFORMATIONS PRATIQUES

RDV : le samedi matin à 8h30 au 82 boulevard Ambroise Paré à Lyon.

DISPERSION : le dimanche après-midi vers 17h30.



ENCADREMENT : Mathieu Ringot

Accompagnateur en montagne stagiaire déclaré auprès de la DDJS 38 sous le numéro d'éducateur sportif stagiaire : ED000000238925

Passionné de course d'orientation depuis mon tout jeune âge, je pratique ce sport à haut niveau depuis plus de 10 ans et suis également engagé au sein de l'équipe d'encadrement du groupe Jeunes Haut Niveau de ligue Rhône-Alpes de course d'orientation. Ces expériences me permettent aujourd'hui de transmettre mes connaissances en orientation aux différents publics rencontrés en formation.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

• SAC A DOS

- Un sac à dos d'une trentaine de litre pour transporter vos affaires de la journée.
- Un petit sac ou un Camelbak pour courir : il doit pouvoir contenir un équipement de sécurité permettant d'attendre les secours dans de bonnes conditions en cas d'accident : une couverture de survie, de l'eau et un vêtement chaud.

• LES CHAUSSURES

- Une paire de chaussures de trail avec des semelles crantées.

• LES VETEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX
- Une veste polaire
- Un pantalon léger et un tee-shirt respirant pour courir
- Vêtements de rechange

• AUTRES

- Eau (1,5 litre minimum par personne).
- Une boussole et un altimètre
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplaste, compeed...)

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez nous contacter au 06 83 64 94 71.