

PLANNING DU CYCLE à venir.

Au moins 2 randonnées à la journée guidées par enseignant
2 demi-journées dans les Monts d'or d'entraînement : trail / CO
2 raids de 2 jours avec Bivouac

Compétences travaillées sur le raid de 2 jours :

- Faire son sac
- Utiliser un talkie
- Utiliser la montre gps
- Savoir monter une tente
- Leave no trace
- Hydratation / nutrition
- Gestion de l'effort
- Aisance pour faire 1000m de dénivelé
- Lecture de carte
- Concevoir un itinéraire et topo
- Exercice DVA
- ...

Planning prévisionnel susceptible de modifications en fonction de la météo

CALENDRIER			
DATE	HORAIRES	LIEUX	CONTENU
02-sept	8h15/12h00	Curis au mont d'or	Rando trail 15 km + CO Narcel
04-sept	7h/17h	Aravis Tournette	Randonnée Carte/Montre GPS/Talkies/Azimuts/ARVA
09-sept	8h/12h	Entrainement CO narcel	
11-sept	7h/16h	Belledonne	Raid de 2 jours en autonomie et nuit sous tente
12-sept			
16-sept	9h/12h	Poleymieux	Evaluation CO individuelle
18-sept	7h/16h	Aravis	CCF2: Raid de 2 jours en autonomie et nuit sous tente
19-sept			
23-sept	8h/12h	TD / Eval Théorie	

Et pour le stage de janvier pour la PROMO C :

DATE	HORAIRES	LIEUX	CONTENU
1 jour en 12.2021	8h15/12h00	Curis au mont d'or	Rando trail 15 km + CO Narcel
03-janv	7h/17h	Aravis Tournette	Randonnée Carte/Montre
04-janv	8h/12h	Entrainement CO narcel	
05-janv	7h/16h	Belledonne	Raid de 2 jours en autonomie et nuit en refuge non gardé
06-janv			
10-janv	9h/12h	Poleymieux	Evaluation CO individuelle
11-janv	7h/16h	Aravis	CCF2: Raid de 2 jours en autonomie et nuit refuge non gardé
12-janv			
13-janv	8h/12h	TD / Eval Théorie	