

-APPROFONDISSEMENT L2 " Randonnée-ORIENTATION"

Consignes particulières à lire avec attention !

En cas d'urgence

Sébastien MEYER : 0785966648 sebastien.meyer@univ-lyon1.fr



POUR TOUS LES COURS DE THEORIE : Apportez de quoi prendre des notes et (ou) un ordinateur, si possible.

- Des journées (jeudi ou samedi) et 2 à 3 Weekends répartis entre septembre et décembre ou entre janvier et mai
- Matériel à prévoir : de bonnes baskets ou chaussures de randonnée, un sac à dos avec de l'eau, une veste pour la pluie, des vivres de course, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, téléphone portable chargé, de quoi prendre des notes, votre pharmacie personnelle...
- Coût pour l'ensemble du stage : **65€ par chèque à l'ordre de DYNASTAPS de location de matériel collectif** : tente, tapis de sol, popote, réchaud, boussole, DVA, pelle, sonde, talkies, oxymètres, GPS, raquettes, bâtons...*si vous ne louez aucun matériel 10€ de participation pour les DVA, talkies, montres que vous utiliserez forcément.*
- Possibilité d'amener son matériel personnel après validation par l'enseignant
- Prévoir un chèque de caution par personne pour le prêt du matériel de 300€ à l'ordre de agent comptable UCBL.

ATTENTION : si vous perdez, vous faites dérober, ou endommagez le matériel loué, les frais de rachat ou de réparation vous seront facturés et leur montant soustrait à la caution (voir le contrat de location que vous signerez !)

Matériel obligatoire à prévoir : Checklist complet sur le module claroline

- Un sac à dos > 45 litres, un duvet, un tapis de sol, une tente
- Une bonne paire de chaussures de randonnée / baskets
- Une paire de gants, une doudoune, un bonnet, des lunettes de soleil, de la crème solaire, un short, un pantalon ou collant, un réchaud, des couverts, une popote
- Un repas froid pour midi et des barres énergétiques, biscuits, chocolat ou fruits secs
 - 2 litres d'eau minimum ou boisson énergétique (dans une bouteille plastique)
 - un coupe-vent et des mouchoirs en papier.
 - **une pharmacie personnelle, une couverture de survie, une boussole et une lampe frontale**
 - **une chemise plastique transparente avec cordon** (pour le transport autour du cou de la carte au 1/25 000)
 - un change complet dans un autre sac plastique étanche.

-PARTICIPATION aux frais :

- Vous participez à hauteur de 65€ et l'université complète les frais de location.*
- **Les frais de déplacement et de restauration sont à votre charge.** (Organisation du co-voiturage et certains sites accessibles en TCL ou trains)
- *En fonction de la météo, nous pouvons nous rendre dans les massifs suivants :*
 - **Monts d'or, Bugey, Pilat, Chartreuse, Vercors, Bauges...**

-Les compétences visées lors des sorties pratiques et des cours théoriques sont les suivantes :

- **Savoir s'orienter, concevoir et suivre un itinéraire en montagne**
- **Préparer une randonnée, son matériel pour une sortie à la journée ou un raid de plusieurs jours**
- **Savoir installer un bivouac**
- **Gérer sa sécurité, la sécurité du groupe et intervenir sur un cas d'urgence**
- **Etre capable d'évoluer en terrain varié sur ou hors sentier**
- **Connaissance du milieu alpin : faune, flore, géologie, météo...**
- **Utilisation de logiciels de cartographie + GPS**
- **Conduite de groupe**
- **Gestion de l'effort en milieu spécifique et de l'altitude**
- **Test d'auto évaluation ici : <https://claco-ffrandonnee.univ-lyon1.fr/workspaces/167/open/tool/home#/tab/-1>**

Evaluation :

CCF1

Pratique :

CCF1-1 : Co individuelle

CCF1-2 : Exercice DVA

Théorie :

CCF1-1 : Questionnaire

CCF1-2 : Oral 10

questions

CCF2 : cf fiche Eval

