

FORMATION « LA RANDONNEE FACILE »

Préambule : Cette formation d'une durée totale d'une douzaine d'heures, dispensée sous forme de 2 modules d'une demie journée suivie d'un module d'une journée est destinée aux randonneurs souhaitant devenir autonomes dans la préparation et la conduite de parcours de randonnées sur tout type de terrain, sur sentier, (balisé ou non), ou hors sentier, et d'être capable d'accompagner des groupes en toute sécurité.

Première partie

Objectif : Apprendre à se repérer, s'orienter et se diriger en utilisant des moyens classiques : carte topographique, boussole, altimètre

LES CARTES TOPOGRAPHIQUES

- Définition
- Découpage des cartes IGN
- Légendes
- Représentation du relief
- Exercices d'application

LA BOUSSOLE DE RANDONNEE

- Présentation de l'appareil
- Mesure d'azimut sur une carte
- Relevé d'un azimut sur le terrain
- Trouver le sud sans boussole, avec le soleil et une montre

SE SITUER, S'ORIENTER, SE DIRIGER

- Etablir une relation entre la carte et le terrain
- Exercice d'application
- Déterminer sa position
 - En présence de repères évidents
 - En présence d'un ou plusieurs repères linéaires
 - En l'absence de repères linéaires
 - Grâce à l'altimètre
 - Par triangulation
- Se diriger hors sentier
 - En présence de repère(s) visible(s)
 - En l'absence de repères (nuit, brouillard, désert...)
- Estimer une distance
 - D'un chemin parcouru
 - D'un objectif à atteindre
 - Technique du millième
 - Méthode de clignement des yeux
- Les sources d'erreurs et les conseils pour les éviter

Deuxième partie

Objectif : Comprendre ce qu'est le positionnement par satellite (GPS). Comprendre ce qu'est une solution complète de gestion de randonnées s'appuyant sur le GPS et ce qu'elle peut apporter. Faire un tour d'horizon et comparer différentes solutions parmi les plus populaires, afin de permettre un choix éclairé et adapté.

LE POSITIONNEMENT PAR SATELLITE : GPS

- Principe
- Constituants du système
- Applications

CARTOGRAPHIE

- Latitude et longitude
- Projection UTM

LE GPS EN RANDONNEE

- Fonctions de bases : orientation et repérage
- Fonctions avancées : gestion d'itinéraires (waypoint, trace et route)

OUTILS GPS POUR LA RANDONNEE

- Récepteurs portables autonomes
- Smartphones et tablettes tactiles
- Applications pour smartphones et tablettes

SOLUTION COMPLETE DE GESTION DE RANDONNEES

- Définition
- Critères

L'APPAREIL GPS DEDIE : TWONAV TRAIL

- Gestion des cartes
- Importation d'une trace
- Navigation

LES APPLICATIONS MOBILES :

IPHIGENIE, VISORANDO, IGNRANDO, OPENRUNNER, E-WALK, TWONAV

- Gestion des cartes
- Navigation
- Recherche d'itinéraires
- Création d'itinéraires
- Gestion des itinéraires

LES APPLICATIONS WEB : OPENRUNNER, VISORANDO, IGNRANDO

LES APPLICATIONS WINDOWS IPHIGENIE J-MAX, TWONAV LAND

- Recherche d'itinéraires
- Création d'itinéraires

Troisième partie

Objectif :

- Savoir évaluer la difficulté d'un parcours.

- Au moyen d'exercices pratiques, devenir à l'aise et autonome dans la mise en œuvre des solutions de gestion de randonnées présentées au cours de la deuxième partie.

Format : Comprend une partie en intérieur pour l'évaluation de la difficulté, la recherche d'itinéraire et la création d'itinéraire et une partie sur le terrain pour la navigation.

EVALUATION DE LA DIFFICULTE

- Différences entre la difficulté objective et celle ressentie
- Evaluation de la difficulté objective : l'IBP Index

RECHERCHE D'ITINERAIRE

- Recherche d'itinéraires avec une application WEB et récupération d'itinéraires dans le GPS TwoNav ou dans une application mobile
- Recherche d'itinéraire avec une application mobile

CREATION D'UN ITINERAIRE

- Création d'itinéraire avec une application WEB ou Windows et récupération d'itinéraires dans le GPS TwoNav ou dans une application mobile
- Création d'itinéraire directement dans une application mobile

NAVIGATION

- Enregistrement d'une trace en navigation libre
 - Avec le GPS TwoNav
 - Avec une application mobile
- Se rendre à un point dont on donne les coordonnées géographiques
 - Avec le GPS TwoNav
 - Avec une application mobile le permettant
- Suivi d'un itinéraire
 - Avec le GPS TwoNav
 - Avec une application mobile