

CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION



CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION

« *Demain pour l'emploi en milieu rural* »



Centre de formation d'activités de pleine nature et loisirs tout public et structure d'accueil collectif

Rimplas, le 17 mars 2025

CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION

Chemin des Zuorts - résidence le plein soleil, 06420 Rimplas

Nos références :

N° Siret : 431 449 271 00060 Code APE : 85.59A Formation continue d'adultes

Educateur Sportif jeunesse et Sports : n° 00698ED0019

Déclaration Jeunesse et Sport : 00-03-21

Déclaration d'activité de Formation Professionnelle sous le n° 93.06.07100.06, ce numéro ne vaut pas agrément de l'état.

Membre d'une association agréée A.R.A.P.L - le règlement des honoraires par chèque est accepté

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi au titre de la catégorie d'actions suivantes : action de formation, vous pouvez demander par mail le certificat Qualiopi.

Taux de satisfaction clients 2024 : 92 %

Taux de réussite 2024 : 100 %

Formations courtes 2025 : "Demain pour l'emploi en milieu rural"



Dates : mai 2025

Programme de formation

Animateur de randonnée : Se former réussir sa rando

Formation montagne - Stage initiation à l'animation de la randonnée pédestre

CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION



Objectifs de formation :

L'objectif de ce stage sera l'initiation à l'animation de la randonnée pédestre : « l'apprenti » animateur découvre les premiers principes de la lecture de carte et de l'orientation mais il découvre aussi les principales caractéristiques d'un réseau randonnée pédestre à laquelle il appartient ainsi que la richesse de la vie associative qui en est la raison d'être.

Ce stage d'initiation éveille la curiosité, s'il suscite, l'intérêt et l'enthousiasme qui inciteront des animateurs à poursuivre leur formation afin d'acquérir les savoirs et les savoir-faire que l'initiation leur a laissé entrevoir, alors nous aurons la satisfaction d'avoir atteint notre objectif.

Publics concernés :

Salariés d'associations, randonneurs, élus associatifs, demandeurs d'emploi désirant de travailler dans la randonnée, Accessibles à tous les randonneurs, débutants ou confirmés, à partir de 16 ans.

Nature de la formation : Action de formation

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis

Programme :

Réussir sa Rando est un dispositif d'initiation aux techniques de la randonnée, mis en œuvre par des professionnels de la randonnée pédestre.

Réussir sa Rando est un concept qui se compose de trois modules thématiques complémentaires proposés de manière continue sur une journée.

Ces modules à la fois conviviaux et instructifs sont animés par des accompagnateurs montagne diplômés d'état de la randonnée pédestre.

Le contenu est la lecture de carte, l'activité randonnée pédestre, la vie associative, les besoins du randonneur, la boussole, le réseau de la randonnée, la formation.

1. Module « Randonner avec une carte » :

Complémentaire des modules « Préparer sa randonnée » et « S'orienter en randonnée »,

Le module « Randonner avec une carte » vous permettra, par des exercices de terrain, de :

- Apprendre à lire une carte IGN au 1/25 000
- Retrouver sur la carte les éléments du paysage
- Estimer les distances et les temps de marche
- Estimer le relief, anticiper la pente et la dénivelée
- Estimer votre position grâce au quadrillage UTM (Universal Transverse Mercator)

2. Module « S'orienter en randonnée » :

Complémentaire des modules « Préparer sa randonnée » et « Randonner avec une carte »,

Le module « S'orienter en randonnée » vous permettra de :

- Savoir utiliser une boussole à plaquette
- Découvrir la « rose des vents »
- D'orienter la carte avec la boussole
- Déterminer l'azimut d'une direction
- Découvrir les fonctions basiques d'un GPS ou smartphone

3. Module « Préparer sa randonnée » :

Complémentaire des modules « Randonner avec une carte » et « S'orienter en randonnée »,

Le module « Préparer sa randonnée » vous permettra de savoir :

- Comment et sur quoi s'informer ?
- Quelles réglementations respecter ?
- Comment se préparer ?
- Comment s'équiper ?
- Quoi anticiper ?

CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION



Méthode et organisation pédagogique :

Jour 1 :

- 9h00 9h30 : accueil – présentation du stage
- 9h30 12h30 : lecture de carte (définition, échelle, distances, légende, relief)
- 14h00 17h00 : lecture de carte sur le terrain : vivre un cheminement, liaison carte terrain, observer, comparer, orienter la carte.
- 17h00 18h30 : présentation du réseau randonnée pédestre : missions, fiche d'identité, présentation des différentes structures.
- 20h30 22h30 : la carte et la boussole (manipulation élémentaire). Description de la boussole, utilisation.

Jour 2 :

- 8h00 8h30 : rappel des acquis du jour 1
- 8h30 10h00 : l'utilisation de la carte en randonnée : construire un itinéraire, repérer, identifier, organiser, mesurer.
- 10h00 15h30 : Mise en situation pratique du cheminement par groupes : situer, se situer (insister sur l'investissement individuel). Différentes formes pédagogiques peuvent être utilisées : travail en étoile, parcours avec postes, brassage des groupes, échanges d'itinéraires.
- 15h30 16h30 : la formation randonnée pédestre ; organisation et contenus.
Formateurs d'animateurs présentation détaillée.
- 16h30 17h00 : bilan du stage et perspectives d'avenir.

Modalités d'évaluation : sur sentiers en altitude moyenne, sans névés.

- Je réalise une randonnée en montagne de 2 heures sans me tromper : j'arrive à bon port.
- Je donne le numéro de téléphone universel des secours
- Je fais les signaux « Yes » et « No » et explique l'usage
- Je présente et justifie le contenu de mon sac
- J'oriente une carte sur le terrain (sans boussole)
- Je décris et identifie deux points sur la carte.

Sanction de la formation : remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation : Touët sur var - 06 Alpes Maritimes

Durée de la formation et modalités d'organisation :

- DUREE : 14 heures, réparties sur 2 jours consécutives
- DATE : voir avec le référent pédagogique
- NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 à 12 COUT PEDAGOGIQUE : 180 euros
- NOM DE LA STRUCTURE D'HEBERGEMENT : Touët sur var
Prix : pension complète = 60 € ; demi-pension = 40 € ; repas = 20 €

Délais d'accès : 15 jours avant la date de la première session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap : formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil, aux personnes à mobilité réduite s'ils disposent de leur propre appareil pour circuler en pleine nature « type joëlette ».

INTERVENANT FORMATEUR :

Daniel LONGERE, Accompagnateurs en Montagne, Bureau Montagne d'Azur Mercantour Nature



CAP AVENTURE MONTAGNE FORMATION



Option STAGE : ORIENTATION - INITIATION

OBJECTIFS de la formation :

S'initier à l'utilisation et à la lecture d'une carte.
Utiliser une boussole et se situer sur le terrain.
Faire le lien entre la carte et le terrain.
Effectuer des recherches de balises, sur des parcours d'orientation faciles.

Publics concernés : Tous publics Nature de la formation : Action de formation

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis

PROGRAMME de la formation :

- J1** Apports théoriques : la carte, la boussole ...
Exercices pratiques : orienter sa carte, utiliser sa boussole, faire une visée, se déplacer ...
- J2** Parcours d'orientation faciles (avec une progression dans la difficulté).
La recherche de balises d'orientation : techniques de recherche et d'approche.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens visuels (PPT ...).
- Travail sur le terrain : utilisation des techniques de l'orientation et de la navigation.
- Parcours permanents d'orientation.

EVALUATION DE LA FORMATION :

Je réalise un parcours randonnée orientation de deux heures hors circuits balisés et je trouve deux points en suivant un azimut, sans me tromper : j'arrive à bon port.
Lieu et conditions du test randonnée avec 300 m Minimum de dénivelée positive, sur sentiers et hors sentier en altitude moyenne, sans névés.

Sanction de la formation : remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation : Touët sur var / Haut Cians / Valberg - Beuil les Launes

Durée de la formation et modalités d'organisation :

- NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 à 12 COUT PEDAGOGIQUE : 180 €
- DUREE : 14 heures, réparties sur 2 jours
- NOM DE LA STRUCTURE D'HEBERGEMENT : Touët sur var

Prix : pension complète = 60 € ; demi-pension = 40 € ; repas = 20 €

Délais d'accès : 20 jours avant la date de la première session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap :

Formation non accessible aux personnes en situation de handicap

INTERVENANT FORMATEUR :

Daniel LONGERE, Accompagnateurs en Montagne, Bureau Montagne d'Azur Mercantour Nature



Option Stage : PERFECTIONNEMENT À L'ORIENTATION

OBJECTIFS de la formation :

Lire une carte sur des terrains difficiles : zones boisées, micro reliefs ...
Acquérir les techniques de recherche finale des balises d'orientation.
Se déplacer sur des terrains pouvant être délicats (de type nordique).

Publics concernés :

Cette formation s'adresse également à toutes les personnes désirant se préparer et se perfectionner à l'épreuve pratique d'orientation du probatoire du diplôme d'Accompagnateur en Montagne.
Cette formation s'articule autour d'une alternance entre des apports théoriques et des mises en situation.

Nature de la formation : Action de formation

Prérequis : Avoir participé à un stage orientation - initiation

PROGRAMME de la formation :

J1 Parcours en terrains délicats : relief dits nordiques, vallonnés, forestiers ...

1er jour Rappel en cartographie et orientation

Lecture de carte : éducatifs pour une lecture plus pertinente, et parcours d'orientation d'application

J2 Rappel acquis jour 1 - Présence de microreliefs. Mise en place de parcours chronométrés.

2ème jour Les stratégies d'orientation : éducatifs et parcours d'orientation d'application

Parcours d'orientation, avec chronométrage

Bilan et remédiation

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Parcours permanents d'orientation de type examen probatoire du diplôme d'Accompagnateur en Montagne.
- Dossier de formation et maquette.
- Mise en situation d'examen (chronométrage) et remédiation.
- Pédagogie différenciée. Alternance théorie et cas pratiques
- Changement quotidien des sites de pratique.

Evaluation de la formation :

Je réalise une randonnée orientation de quatre heures hors circuits balisés et je trouve seul 10 balises de nuit, dans un temps limité (4heures maximum) sans me tromper : j'arrive à bon port.
Lieu et conditions du test randonnée avec 500 m minimum de dénivelée positive, hors sentier en altitude moyenne, sans névés et non enneigés. Sites et parcours partiellement boisés.

Sanction de la formation : remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation : Touët sur var / Haut Cians / Valberg - Beuil les Launes

Durée de la formation et modalités d'organisation :

- NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 à 12
- COUT PEDAGOGIQUE : 180 € DUREE : 14 heures, réparties sur 2 jours
- NOM DE LA STRUCTURE D'HEBERGEMENT : Touët sur var
- Prix : pension complète = 60 € ; demi-pension = 40 € ; repas = 20 €
-

Délais d'accès : 20 jours avant la date de la première session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap :

Formation non accessible aux personnes en situation de handicap

INTERVENANT FORMATEUR :

Daniel LONGERE, Accompagnateurs en Montagne, Bureau Montagne d'Azur Mercantour Nature