

# NATURA

Randonnées et Aventures



*Orientation et sécurité en terrain  
montagnard*

# *Orientation et sécurité en terrain montagnard*

*Savoir lire une carte, interpréter ses informations et les comparer aux réalités du terrain, voilà une première recette pour apprendre à s'orienter. Cartographie, topographie et utilisation de la boussole sont à la portée de tous afin de se localiser et de suivre un itinéraire précis malgré les caprices du relief, de la végétation et de la météorologie. Et, en montagne, la diversité des terrains demande des adaptations rapides et parfois techniques dans le déplacement pour progresser en toute sécurité. Cheminement difficile, brouillard, hors sentier, forte pente, éboulis, pente herbeuse, névé, crête aérienne... autant de difficultés d'orientation et de déplacement qu'il faut pouvoir appréhender avec sérénité. Un stage qui vous permettra d'acquérir plus d'autonomie en montagne, afin d'aborder de nouveaux itinéraires avec un autre regard sur le paysage.*

Jour 1 : Comment décoder et lire une carte. Reconnaissance du paysage d'après la carte, et situation sur la carte d'après le terrain. Petits parcours d'orientation naturelle sans instrument.

Jour 2 : Présentation, principes d'utilisations et maniement de la boussole et d'un altimètre. Se situer et se déplacer en terrain découvert, puis vallonné et boisé. Parcours d'orientation hors-sentier.

Jour 3 : La sécurité en montagne commence avant tout par une bonne préparation de l'itinéraire et l'utilisation d'un matériel adapté...

Jour 4 : Sur des parcours choisis, nous déclinons les techniques de progression en randonnée "estivale", selon la forme et la nature du terrain. Nous aborderons aussi les attitudes à adopter en fonction des conditions météorologiques, très changeantes en montagne.

**Remarque :** Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

# *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** en étoile sans portage

**Niveau de la randonnée :** modéré

**Difficultés particulières :** éboulis, pentes raides, névés

**Altitude globale de la randonnée :** entre 1100 et 2648 m

**Dénivelé positif moyen :** 600 m

**Dénivelé maximum :** 1010 m

**Durée moyenne des journées :** 6h00

**Nature de l'hébergement :** 2 nuits en gîte d'étape, 1 nuit en en refuge

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 28/08 au 31/08

Prix : 350 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- le prêt du matériel d'observation (longue-vue, jumelle, loupe);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

### Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le samedi à 9h30 en gare de Lourdes

Dispersion : le mardi vers 18h00 en gare de Lourdes

Moyens d'accès : **en voiture :** Nationale 21 jusqu'à Lourdes

**en train :** gare de Lourdes

**en avion :** aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

**Office de Tourisme de Lourdes :** 05.62.42.77.40

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie** :

"Orientation et progressions tous terrains", Alain Bisson, Editions Franck Mercier.

## **Cartographie** :

Cartes IGN Top 25 au 1/25 000ème, n 1647 ET et OT: Lourdes et Vignemale

## *Equipement*

**Les chaussures** : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

**Le sac à dos** : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 30 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

**L'habillement** : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau;
- short;
- tee-shirts;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- chaussettes;
- pull ou fourrure polaire;
- veste coupe-vent;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

**Le couchage** : Le gîte et le refuge sont pourvus pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

## **Le petit matériel** :

- une boussole et altimètre (facultatifs)
- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels et boules quies! ;
- jumelles, appareil photo ou camescope selon vos désirs...

**Le budget** : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

**Les formalités** : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!