

PROGRAMME DE FORMATION

PRATIQUE DE LA RANDONNEE

6 MODULES DE 3 JOURS DE SEPTEMBRE 2022 A AOUT 2023



SOMMAIRE

- Structure de la formation
- Objectifs et parcours
- Conditions d'admission et inscription
- Tarifs, assurance et CGV
- Infos pratiques
- Contact

ANNIVIERS FORMATION École de St-Jean

Cette formation apporte les compétences de base pour pratiquer la randonnée et approfondir vos connaissances de la montagne. Vous pourrez ainsi partir serein en ayant construit votre itinéraire, fait le point sur la météo et le matériel, identifié les sources de difficultés, voire organiser un bivouac.

Pour garantir la qualité de la formation, tous nos formateurs

sont des professionnels de la montagne, nous collaborons avec Air Glacier, le GRIMM (Groupe d'Intervention Médicale en Montagne), des accompagnateurs en montagne expérimentés, entre autres. La pédagogie est notre point fort et vous permet d'apprendre facilement : la théorie en classe ou à distance, puis tous les jours sur le terrain. L'originalité de cette formation est l'itinérance dans le Val d'Anniviers. A chaque module, vous changez de lieu pour découvrir la beauté des différents villages.



COURS OBJECTIFS DATES

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le tourisme de moyenne montagne et de montagne s'intensifie. De plus en plus de personnes souhaitent randonner seule pour profiter du silence, des paysages et se retrouver face à elle-même, voir méditer en marchant. Certains touristes souhaitent retrouver des émotions ancestrales telles que la liberté et le plaisir en s'évadant loin de tout village, par les chemins et les sentiers, ainsi que les bisces.

Des mondes différents se côtoient : stress, travail, horaire, pression, argent constituent celui du monde économique et calme, silence, liberté, fatigue saine constituent celui de la montagne. Passer de l'un à l'autre permet de conserver bien être et équilibre pour prévenir des difficultés de santé qu'elles soient physiques ou psychiques. C'est donc un capital santé construit dans le plaisir. Que ce soit lors de vacances, d'un weekend ou d'une journée, il est nécessaire d'acquérir des compétences pour que la randonnée soit source de souvenirs inoubliables.

Présentation, objectifs, parcours

Public

Toute personne souhaitant :

- Développer un lien privilégié avec la nature et acquérir des compétences de randonnée
- Se former pour approfondir ses connaissances personnelles de la randonnée
- Optimiser des compétences d'une matière bien précise

Structure de la formation

Cette formation est organisée selon un principe modulaire et articulée autour de 4 domaines :

- Pratique de la randonnée
- Sécurité et orientation
- Environnement et nature
- Alimentation

Elle se déroule sur 1 an, à raison de 18 jours au total, 6 modules de 3 jours consécutifs. Une bibliographie est fournie pour favoriser la progression de l'apprentissage.

Buts

Cette formation s'inscrit dans un programme de développement touristique et un souhait de la Commune d'Anniviers d'offrir une possibilité de se former à la pratique de la marche en montagne.

A la fin de la formation, les personnes seront capables de :

- Planifier et pratiquer une randonnée
- Gérer une situation d'accident
- Organiser un bivouac
- Faire face à l'environnement
- Equilibrer son alimentation

Modules

Cette formation modulaire peut être suivie selon vos désirs. Vous pouvez vous inscrire uniquement au module qui vous intéresse.

Module 1 – Orientation, comportement et équipement

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Présence: Obligatoire 100%

Objectifs du module:

- Savoir s'orienter
- S'équiper correctement
- Connaitre la signalisation
- Réagir face à un troupeau de vaches
- Gérer les chiens de troupeau

Contenu:

Les panneaux de signalisation, partage de territoire avec les autres (vélo, etc.), les sites pour construire une randonnée, les techniques de l'orientation : GPS et boussole, lecture de carte, l'équipement de base, le matériel et son évolution. Les animaux en randonnée.

Module 2 – Sécurité et premiers secours

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Objectifs du module:

- Connaitre les bases de la sécurité
- Gérer et réduire les risques au minimum en toutes circonstances
- Connaitre les gestes de premier secours
- Préparer une pharmacie de base

Contenu :

Les risques en toutes circonstances, les facteurs de réduction (gestion des risques), faisabilité d'une randonnée, mesures nécessaires pour une action de sauvetage, les premiers secours, connaissances médicales de base, les contenus de la pharmacie, les organismes de sauvetages.

Module 3 – Le temps et la météo

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Présence: Obligatoire 100%

Objectifs du module:

- Faire le point sur les conditions météorologiques
- Identifier les sites de prévisions
- Connaitre les différentes formes de neige
- S'initier à la raquette

Contenu:

Les signes du ciel, bilan météo, les vents, les conditions météorologiques compliquées, les différentes neiges, les avalanches, technique de la raquette.

Module 4 – Environnement

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Objectifs du module:

- Observer et lire son environnement
- Reconnaître les signes du développement durable
- S'approprier les connaissances de base des milieux naturels
- Identifier les traces d'animaux

Contenu :

Développement durable, étude de l'environnement, les groupes d'animaux, les traces et les indices de présence animale, réserves et zones protégées.

Module 5 – Alimentation et marche

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (Des ateliers peuvent être prévus en soirée)

Objectifs du module:

- Préparer des pique-niques équilibrés
- Gérer ses besoins caloriques
- Identifier les plantes culinaires
- Savoir marcher

Contenu:

Table calorique, l'hydratation, des comportements alimentaires ad hoc pour la randonnée, l'alimentation déshydratée, impacts des produits dopants et des médicaments, les plantes à ramasser et à cuisiner, physiologie et pratique de la marche.

Module 6 – La randonnée - pratique

Durée : 3 jours

Horaires : 8h30-12h30 / 13h30-17h30 (avec bivouac)

Objectifs du module:

- Construire et expérimenter une randonnée de 2 jours
- Identifier les difficultés
- Maîtriser les principes du bivouac en été

Contenu :

Planification d'un itinéraire et ses variantes, identification des difficultés du parcours en s'informant ou en reconnaissant le terrain, météorologie, optimisation si nécessaire de ses compétences en fonction de la randonnée, sens de l'observation, le matériel nécessaire, les principes et pratique du camp / bivouac en été, éthique environnementale.

Travail écrit

Une rédaction de 7 à 10 pages en décrivant l'organisation d'une randonnée dans le val d'Anniviers est demandé pour obtenir le certificat d'Anniviers Formation. Les points importants de la formation seront repris dans celle-ci. Des informations supplémentaires seront fournies lors de la formation.

Supports de cours

Dans une démarche environnementale, l'école soutien la pratique paperless. Les supports de cours seront téléchargeables sur la plateforme de formation.

Certificat Anniviers Formation

Une exigence de 80% de présence et la réussite d'un travail écrit sont les critères d'obtention du certificat.

INFOS PRATIQUES, CONDITIONS D'ADMISSION

Conditions d'admission

Une attestation de l'assurance accident devra constituer le dossier d'admission.

Il est demandé également d'avoir un fort intérêt pour la randonnée et de pouvoir assumer le financement de la formation.

Délai d'inscription :

Prix de la formation

Le prix de la formation s'élève à 4'500,- CHF. Les repas de midi et les pauses sont compris dans le prix. Pour des facilités de règlement, le montant de 4'500,- CHF peut être effectué en 12 mensualités de 375,- CHF.

L'assurance sauvetage Air Glaciers est comprise dans le prix.

Le prix d'un module est renseigné sur demande.

A noter que les nuitées et repas (repas du soir et pdj) ne sont pas compris dans le prix. Des tarifs préférentiels sont proposés pour les hébergements.

Lieux de formation

Val d'Anniviers. Le programme des lieux d'hébergements sera fourni à l'inscription.

Conditions annulation

En cas de nombre insuffisant d'inscriptions, « Anniviers Formation » se réserve le droit d'annuler ou de reporter le module.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début de la formation ou en cours de formation, 50% du montant de la formation non effectuée reste dû. Tout désistement doit être annoncé par écrit au secrétariat.

Nos conditions générales de vente font foi. Vous pouvez les consulter sur notre site internet.

Renseignements et conseils

Barbara Justiniani

Tél : +41 79 522 27 33

Mail : secretariat@anniviersformation.ch

Site internet : <https://www.anniviersformation.ch/fr/>