

# **STAGE ORIENTATION ET GPS**

Vous souhaitez partir en randonnée tout en devenant autonome, en hiver prendre vos raquettes ou vos skis pour une course en peaux de phoque, vous préparer à l'examen de l'accompagnateur montagne ou simplement la découverte d'une nouvelle activité, du débutant au confirmé, nous vous proposons ce stage d'orientation.

Savoir lire une carte, interpréter ses informations et les comparer aux réalités du terrain, voilà une première recette pour apprendre à s'orienter. L'utilisation d'une boussole, d'un altimètre, la lecture de la carte et du GPS sont à la portée de tous afin de se localiser et de suivre un itinéraire précis même en absence de visibilité. Ces techniques simples et très ludiques deviennent des éléments de sécurité essentiels en cas de conditions difficiles (brouillard, nuit, neige) sur un terrain accidenté et sans repères ni chemins.

Notre stage d'orientation de trois journées intenses vous permettra de vous familiariser avec les différentes façons d'utiliser boussole, altimètre, cartes et GPS. Notre but est de vous faire acquérir plus d'autonomie en montagne afin d'aborder de nouveaux itinéraires avec un autre regard sur le paysage.

## **PROGRAMME**

### **Jour 1**

Transfert en petit train (le trinichellu) depuis votre lieu d'arrivée jusqu'à la gare de Corte. Accueil à votre arrivée en fin d'après-midi et transfert jusqu'à votre lieu d'hébergement.

### **Jour 2**

La matinée sera consacrée à la présentation des outils de l'orientation (la carte, la boussole et l'altimètre), puis nous étudierons les différentes façons d'utiliser nos outils pour se positionner correctement et facilement sur le terrain et pour se diriger (visées, contre visées, progression seul ou à plusieurs).

Nous partons ensuite dans la vallée de la Restonica pour pique-niquer. L'après-midi sera consacrée à la mise en pratique de notre apprentissage du matin avec de nombreux exercices de visée et de recherche de points à la boussole. Debriefing et préparation de la journée du lendemain.

### **Jour 3**

Après la découverte du fonctionnement du GPS, nous apprenons à créer une trace pour nous diriger sur le terrain. Nous prenons alors le « trinichellu » le petit train de Corse, qui nous emmène en forêt de Vizzavona au pied du Monte d'Oro.

Nos GPS nous conduisent à la célèbre « cascade des Anglais ». Nous partons alors à la recherche des balises cachées par l'Accompagnateur dans la forêt de hêtres. Ce parcours d'orientation sera l'occasion d'utiliser sur le terrain toutes les techniques d'orientation apprises, en utilisant comparativement boussole, altimètre et GPS. Nous reprenons le petit train qui nous ramène à Corte. A la terrasse d'un bar nous discutons des corrections et des améliorations de nos techniques puis nous préparons la journée du lendemain.

### **Jour 4**

Depuis la vallée de la Restonica, nous suivons nos GPS pour une randonnée jusqu'au plateau d'Alzo. De là, nos instruments de navigation nous conduisent aux différentes bergeries du plateau, aux sources et à d'autres points caractéristiques. Nous apprenons encore quelques techniques d'orientation, nous revenons sur nos erreurs et nos exploits puis nous redescendons à Corte. Dernière soirée sympathique au restaurant.

### **Jour 5**

Fin du séjour. Retour sur votre lieu d'embarquement en trinichellu.

## **RENDEZ-VOUS**

Rendez-vous jour 1 à votre arrivée à la gare de Corte.

Retour et fin jour 5 en matinée à Corte.

## **PRIX PAR PERSONNE**

<b>Nombre de personnes</b>	<b>2 pers.</b>	<b>3 pers.</b>	<b>4 pers.</b>
Camping	690 €	620 €	580 €
Hôtel	820 €	730 €	690 €
Chambre d'hôtes	900 €	800 €	750 €

Possibilité de stage en externe. Tarif : 350 € (minimum 2 personnes). Ce prix comprend uniquement l'encadrement et le matériel ; la pension complète et les transports sont à votre charge.

## **NOS PRIX COMPRENNENT**

### **L'encadrement**

Un accompagnateur en Montagne diplômé.

### **La pension complète**

### **L'hébergement**

Plusieurs qualités d'hébergement sont possibles.

En camping nous vous fournissons tente et matelas

En hôtel

En chambre d'hôtes

### **Les repas**

Repas du soir pris dans différents restaurants de Corte.

Les midis : pique-nique dans la nature ; pauses "goûter" pendant la randonnée. Nous portons un soin particulier au choix de nos produits pour le pique-nique (produits frais, charcuterie choisie, excellents fromages de chèvres et de brebis).

Petits déjeuners et repas du soirs en gîtes ou hôtel.

### **Les transferts**

Tous les transferts depuis Corte du jour 2 au jour 4.

### **Le prêt du matériel**

Boussole, carte IGN, GPS et petites fournitures bureautiques.

## **EQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **Pour les activités**

Un maillot de bain, chapeau, lunettes de soleil et crème solaire,

Une paire de chaussure légère de montagne. Nous vous conseillons de vous munir de chaussures solides et procurant une bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) car nos sentiers sont escarpés et rocaillieux.

Un sac à dos (20 litres minimum); cape imperméable, veste polaire.

### **Pour le séjour :**

Affaires personnelles : affaires de rechange, t-shirt, chaussettes, linge, nécessaire de toilette.

Pour les Soirées : polaire, pantalon, chaussures légères, veste de montagne.

Pharmacie personnelle : prévoir vos propres traitements, anticiper pour les ampoules aux pieds, etc.

Un duvet si vous êtes en camping (pas de couvertures dans les tentes). Le matelas est fourni.