

## Programme de la journée du 26 février 2022

**8h45 : Accueil des participants Maison des associations  
(place du 1er mai à Castres)**

**9h00 : départ vers Réalmont**

**9h30 - 12h30 : Module 1**

**12h30 - 13h30 : repas tiré du sac**

**13h30 - 15h30 : Module 2**

**15h30 : retour Maison des associations Castres**

**16h00 - 18h00 : Module 3**

### Module 1 - « Randonner avec une carte » durée : 3h00

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)



## Module 2 - « S'orienter en randonnée » durée : 2h00

Complémentaire des modules « Préparer sa randonnée » et « Randonner avec une carte », le module « S'orienter en randonnée » vous permettra de :

- 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.



## Module 3 - « Préparer sa randonnée » durée : 2h00

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 ?



## TARIFS

### Non licenciés FFRandonnée

- 18€ par module
- 40 € pour l'ensemble de la formation (3 modules)

### Licenciés FFRandonnée

- 10 € par module
- 20 € pour l'ensemble de la formation (3 modules)

## RENSEIGNEMENTS

- ✓ André MASSE : tél : 06 81 82 99 99 - [andre-masse@orange.fr](mailto:andre-masse@orange.fr)