

Pratique de la randonnée

Formation 2021-2022



Anniviers formation, vous présente le programme modulaire de sa formation **Pratique de la randonnée**. Cette dernière s'adresse à toute personne désireuse d'acquérir des compétences pour cheminer dans le milieu naturel. Car oui la montagne est belle, mais la parcourir n'est pas sans dangers. Planifier, anticiper les risques et connaître le milieu naturel. Apprenez donc les clefs pour randonner en toute sérénité.

Anniviers Formation est certifié **UIMLA**, **Valais Excellence**, **ISO 21-993**, **ISO 211-01-2-3**

Introduction

Le tourisme de moyenne montagne s'intensifie. De plus en plus de personnes souhaitent randonner seule ou en groupe pour profiter du silence, des paysages et se retrouver face à elle-même, voire méditer en marchant.

Certains touristes désirent retrouver des émotions ancestrales telles que la liberté et le plaisir de s'évader loin de tout village par les chemins et les sentiers ou le long des bisses.

Des mondes différents se côtoient : stress, travail, horaire, pression, argent constituent celui du monde économique alors que calme, silence, liberté et effort physique constitue celui de la montagne. Passer de l'un à l'autre permet de conserver bien être et équilibre et prévient des difficultés de santé physiques ou psychiques. C'est donc un capital de bien-être construit dans le plaisir.

Que ce soit lors de vacances, d'un weekend ou d'une journée, il est nécessaire d'acquérir des connaissances du milieu montagnard pour que la randonnée soit source de souvenirs inoubliables.

Cette formation apporte les compétences de base pour *pratiquer la randonnée*. Vous pourrez ainsi partir serein en ayant choisi votre itinéraire, évalué les conditions météorologiques et la faisabilité de votre randonnée, identifié les points de passage difficile et préparé votre matériel, voir encore organiser un bivouac.

Afin de garantir la qualité des formateurs, nous collaborons avec des guides de montagnes, des accompagnateurs en montagne et des secouristes expérimentés.

La pédagogie est notre point fort et vous permet d'apprendre facilement :
la théorie en classe puis tous les jours sur le terrain.

L'originalité de cette formation est l'itinérance dans le Val d'Anniviers. Le camp de base est à St-Jean mais à chaque module, vous changez de lieu pour découvrir la beauté des différents villages.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre formation et nous nous réjouissons de faire votre connaissance.

L'équipe d'Anniviers Formation

Public

Toute personne souhaitant :

- Développer un lien privilégié avec la nature et acquérir des connaissances du milieu montagnard
- Se former pour randonner en montagne en sécurité et autonomie
- Savoir utiliser et appliquer ses connaissances sur le terrain

Structure de la formation

Cette formation est organisée selon le principe modulaire suivant:

- Pratique de la randonnée
- Sécurité et orientation
- Le temps, la météo et la neige
- Le bivouac

Elle se déroule sur 9 mois, à raison de 11 jours au total. 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

Modules

La formation « **Pratique de la randonnée** » est construite en 4 modules de 2 ou 3 jours consécutifs selon le programme détaillé ci-dessous :

Module 1

Orientation, comportement et équipement

Durée : 3 jours
Date : 19 au 21 septembre 2021
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

- Savoir s'orienter
- Planification digitale
- S'équiper correctement
- Connaître la signalisation
- Apprendre les techniques de marche

Contenu

Lecture de carte, orientation, planification, la montagne se lit comme un livre ouvert. Préparer sa randonnée, identifier les éventuels dangers que l'on pourrait rencontrer. Comment s'équiper en fonction des saisons, le matériel de base à avoir dans son sac. Les différentes techniques de marche.

Module 2

Sécurité et premiers secours

Durée : 3 jours
Date : 19 au 21 novembre 2021
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

- Connaître les bases de la sécurité
- Gérer et réduire les risques au minimum
- Connaître les gestes de premier secours
- Préparer une pharmacie de base

Contenu

La montagne n'est pas sans risque et posséder des compétences d'anticipation est primordial. Connaître les facteurs de réduction (gestion des risques), la faisabilité d'une randonnée (3x3) sont des bases à acquérir. Apprenez les bons gestes lors d'un secours, maîtriser les techniques d'évacuation d'un blessé.

Module 3

Le temps et la météo

Durée : 2 jours
Date : 26 et 27 février 2022
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

- Faire le point sur les conditions météorologiques
- Identifier les sites de prévisions
- Comprendre la neige et le ciel
- S'initier à la raquette

Contenu

Interpréter un bulletin météorologique, reconnaître les signes du ciel et anticiper l'arrivée du mauvais temps. Comprendre le manteau neigeux et les divers risques liés aux avalanches. Apprendre à progresser en raquettes et découvrir les indices de la nature en hiver, traces animalières.

Module 4

La randonnée : pratique

Durée : 3 jours
Date : 03 au 05 juin 2022
Horaire : 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Objectifs

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

Contenu

Planification d'un itinéraire et de ses variantes, identification des difficultés du parcours en s'informant ou en reconnaissant le terrain, 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 et éthique environnementale.

Travail écrit

Une rédaction de 7 à 10 pages qui décrit l'organisation d'une randonnée dans le val d'Anniviers. 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 soutient la pratique paperless. Les supports de cours seront mis à disposition sur Teams.

Certificat Anniviers Formation

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

Vous pouvez également vous inscrire pour un seul ou plusieurs modules et obtenir une attestation de présence.

Renseignements pratiques

Conditions d'admission

Un justificatif de couverture en cas d'accidents non professionnels est exigé lors de l'inscription.

Il est également demandé d'avoir un fort intérêt pour la randonnée et une condition physique permettant de marcher 4h avec un sac à dos bien rempli.

Délai d'inscription : **1^{er} septembre 2021**

Coût de la formation

Le coût de la formation s'élève à **2750,- CHF**. Les repas de midi et les pauses sont compris dans le prix. Pour des facilités de règlement, le montant de 2750,- CHF peut être effectué en **9 mensualités** de 306,- CHF. Prix d'un module sur demande. L'assurance sauvetage Air Glaciers est comprise dans le prix durant toute la durée de la formation.

Lieux de formation

Val d'Anniviers. Le programme, ainsi que les lieux d'hébergements seront fournis avant le début des cours.

Conditions d'annulation

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

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.

Renseignements et conseils :

Secrétariat

Barbara Justiniani : secretariat@anniviersformation.ch

Tél: 079 522 27 33

www.anniviersformation.ch