

Sport de Camp - Trekking / Module de sécurité Hiver 2017

VD 761-17

Programme version 1

h	Samedi 18 février 2017	Dimanche 19 février 2017	h	Lundi 20 février 2017	Mardi 21 février 2017	h
		Suite vécu par équipe		Réveil des igloos	4.5 Réveil 5h30, démontage igloos et Préparation des affaires	30'
7		Lever, déjeuner, démontage du bivouac	7	Déplacement	Petit déjeuner et préparation au départ	30'
		Déplacement par équipe		3.0 Déplacement commun	5.0 Situation d'urgence	6h30 30'
8		Points à exercer en route	8	Petit déjeuner	- agir sur le terrain	Mémo
	Arrivée 8h45 gare de Nyon	1.2 Mise en pratique d'une excursion avec		2.2 Météo	3.0 Mise en pratique d'une excursion avec évaluation du terrain:	30'
	Déplacement vers la salle	2.4 évaluation du terrain:		- où trouver les infos, signes du temps	- estimation pente, limite des forêts, déplacement en raquettes...	Mémo
9	4.1 Présentation du cours, connaissances minimales	2.4 A tour de rôle, chaque participant	9	et astuces,		
	3.2 Planification d'excursion	évaluation le groupe en variant les moyens:		comportement en cas de tempête		
	1.3a Concept de sécurité	- carte, boussole, GPS		2.1c Sécurité dans les activités hivernales		
10	3.2 Préparation de l'excursion en équipe	1.2c Situation imprévue	10			
	1.3a Terrain, 3x3, profilé, problématique nuit,	Arrivée à la cabane des électriciens		3.3 Construction d'un piste de glisse		
	concept de sécurité, passages délicats.	10h30: rdv avec tout le monde, installation cabane		et test.		
11		2.1a Théorie et principes de base	11	3.2 Planification de l'itinéraire du lendemain		
		Choix des terrains		Terrain, 3x3, profilé, passages délicats.		
		2.3 Repas, séchage, installation bivouac???		> jeu 6 couleurs		
12	2.5a Alimentation	2.5 cuisine en commun	12	et préparation des affaires		
	théorie, plan des menus et préparation des achats	Théorie et application		Repas	Arrivée aux Rochats	
	Pique-nique				Repas Restaurant des Rochats	
13	2.5a Achats en équipe	Construction des igloos	13	2.1b Sensibilisation avalanches - théorie	Test des connaissances écrit	1h00
		2.1a Construction des igloos par équipe.		- où trouver l'info, bulletin avalanche,		
14		Essai des différents types:	14	- fausses vérités...		
		- en blocs		14 Déplacement		
		- caverne		2.1b Sensibilisation avalanches - pratique	1.1 Nouveautés JS	1h00
		- caverne préformée		- type de neige, démo du cône	- Nouveau classeur, brochures	
		- demi caverne			- Responsabilité du moniteur dans	
15	Déplacement vers la gare de Nyon		15	3.3 Jeu et sport en hiver en 2 groupes	un camp nécessitant un module de sécu.	
	Train 15h22 pour St-Cergue			- Application des jeux préparés la veille	Bilan et derniers points	1h00
	Arrivée 15h59			selon tranche d'âge.	- distribution documentation, APG...	
16	Départ des vécus par équipe	2.1a Tour des constructions avec participants,	16	1.2a Point de cours Conduire vs diriger	- bilan écrit des participants	
	Points à exercer en route	discussion avantages, inconvénients:		45'	- premiers retours aux participants	
	1.2b Mise en pratique d'une excursion avec	- temps de réalisation, place, type de neige.			Départ de St-Cergue	
	2.4 évaluation du terrain:	Souper dans la cabane		17 Préparatifs feux dans la neige	Train à 16h33	
	- estimation pente, limite des forêts, déplacement			Par eqp	Arrivée à Nyon à 17h08	
	en raquettes...			3.1 Nature et environnement		
	A tour de rôle, chaque participant			- Points délicats en hiver		
	guide le groupe en variant les moyens:			- observation des animaux Creux du Van		
	- carte, boussole, GPS			2.5 Feux dans la neige et repas trappeur		
18	Installation du bivouac		18	Par eqp		
	Théorie sous forme de discussion et mise en pratique					
19	2.1a Installation du bivouac, feu dans la neige,	2.3 Equipement - matériel personnel,	19			
	cuisine, problématique des WC.	types de matériau, coûts...				
	2.3 Equipement - Techniques de séchage					
20		3.3 Jeu et sport en hiver	20	3.3 Glissades de nuit	Légende:	
		- préparation d'une activité sportive par		- Mesures de sécurité, balisage, consignes	Travail par petites équipes	
		éqp pr le lendemain selon tranche d'âge			Pts de cours donnés en 2 groupes	
21		1.4 Transfert d'activité: adapt. aux +jeunes	21	7.2 Transfert d'activité: adapt. aux +jeunes	Tous ensemble	
		- quelles sont les contraintes et les		- quelles sont les limites au niveau		
		possibilités lors de telles activités hiver		des participants pour activités hiver		
22		2.1a Indications pour la nuit en igloos:	22	2.1a Déplacement et installation dans	Direction du cours et intervenants:	
		- installation, confort, point sensibles		les igloos / cabane	V Vincent Thöni	
		Déplacement et installation dans			C Clément Furrer	
		les igloos.			M Marc Müller	
					N Nicolas Rey	
					D Didier Raboud	
					T Tous	

Programme sous réserve de modifications