



Sport de Camp - Trekking / Module de sécurité en montagne
VD 761.18
Du 16 au 19 août 2018



h	Jeu 16 août	Vendredi 17 août	h	Samedi 18 août	Dimanche 19 août	h
	RDV Maîtrise Dép. Neuchâtel 6h32 Dép. Fribourg 7h04 Dép. Genève 6h30 Dép. Lausanne 7h17	Suite vécu par équipe				
7		Lever, déjeuner, démontage du bivouac	7	Réveil 7h15 Rangement campement et sacs	Réveil 7h15 Rangement campement et sacs	7
8		Déplacement par équipe 2h10 + 20'p	8	Petit déjeuner commun	Petit déjeuner commun	8
	RDV GARE DE SIERRE 8h50 Déplacement > Salle de cours <i>HES-SO, Rte de la Plaine 2</i>	1.2.2 Suite AF Mémo MM				
9	Présentation du cours, attentions, éqp, connaissances minimales, AF 2.5.1 Théorie rapide sur la nourriture 20' MM	2.4.2 A tour de rôle, chaque participant guide le groupe en variant les moyens: - carte, boussole, GPS, altimètre MM Mémo	9	Déplacement en équipes proches 2h00 30' p. 2.4.2 Suite MM Mémo ML	Déplacement en équipes proches 1h45 + 65'p	9
10	3.2.1 Planification d'excursion 3x3 - théorie 1h AF Concept de sécurité - théorie Création des équipes	Arrivée aux Bacs de Bosson <i>Dépose sac, pause</i> 3.2.3 Mise en commun > 1 pt difficile / éqp 30' AF	10	1.2.1 Conduire ou accompagner un groupe en toute sécurité dans le terrain alpin. Principes, situations en route, système pilote - co-pilote. +20'	1.3.2 Premiers secours 1h MM Simulation de situation d'accident: - Réaction, appel des secours, difficultés liées au terrain Mémo	10
11	3.2.2 Préparation de l'excursion en équipe Terrain, 3x3, profil, problématique nuit, concept de sécurité, passages délicats. 1h AF	1.1 Module de sécurité JS 45' ML - Responsabilité du moniteur dans un camp nécessitant un module de sécu. 2.3.2 Equipement - matériel COMMUN 30' DR Filtres à eau, micropures, tentes...	11	2.1.3 - Traversée champ de neige, arrivée hive 40' CF - Méthodes pr marcher sur terrain escarpé. Mémo	Arrivée Nax, poste <i>Pause/marge</i> Repas commun à Nax	11
12	Pique nique tiré du sac 2.5.2 Achat nourriture par équipes 1h CF	Repas en commun	12	Arrivée Mont Noble Pique nique par équipe (lieu de repas commun)	4.2 Nouveautés JS + dossier Cours Perf 30' ML 4.3 - Nouveau classeur, brochures / présentation doc	12
13	Préparation sacs Déplacement	Déplacement par équipe 1h00 + 10'p	13	2.2.2 Météo 30' CF Réaction en cas de brouillard ou orage	Test des connaissances écrit 45' T	13
14	Bus départ Sierre 13h55 Bus départ Vissoie, poste 14h35	Arrivée au Lac Le Louché <i>Arrivée, pause</i> 2.2.1 Météo 1h30 AF Bulletin météo, types de nuage, vents de montagne, vent de vallée.	14	Déplacement en équipes proches 45' 1.2.2 Pointages 3x3 AF Mémo	Bilan et derniers points 1h15 T - distribution documentation, APG... - bilan écrit des participants - premiers retours aux participants	14
15	Bus départ Grimentz, poste 15h20 Arrivée Moiry VS, barrage 15h42		15	2.1.3 Traversées difficiles 1h CF Passage avec participants, transfert	Déplacement Départ de Nax, poste 15h12	15
16	Départ en équipes de vécu 3h30 + 30' p/mémo Points à exercer en route	2.1.3 Traversée de rivière 30' CF Mémo 2.4.3 Exercice d'orientation 1h DR	16	1.4.2 Transfert: limites et participants: 1h00 DR - participants cibles, limites, temps marche, durée d'un camp, prix... et limites personnelles	Arrivée à Sion 15h55	16
17	1.2.2 A tour de rôle, chaque participant guide le groupe en évaluant le terrain: - 3x3 terrain, groupe, météo AF Mémo	1.3.2 1er secours en montagne 1h AF Morphologie du corps en montagne Types d'accident 3.1.1 Ecologie et comportement en montagne 30' MM - déchets, choix lieu de bivouac, WC 2.1.2 Installation du bivouac, WC, prép. repas 45' MM	17	3.3 Jeu en terrain alpin 1h CF combinant le point 12.0 (observation de la nature)	Arr. Lsne: 17h10 Arr. Fribourg: 17h51 Arr. Genève 17h48 Arr. Neuchâtel 17h57	17
18	2.4.1 Petite théorie sur les moyens d'orientation 30' MM - carte, boussole, GPS, altimètre - Programmation du GPS (soir ou lendemain) Mémo		18	1.3.2 1er secours en montagne 1h MM Alerter les secours Points à intégrer dans le concept de sécurité Qu'attendent les secours de notre part	Rangement du matériel Maîtrise	18
19			19	<i>Pause / préparation repas</i> Souper en équipe		19
20	Arrivée bivouac Lac de Lona Souper en équipe (prép. facile et rapide)	Souper en commun	20	5.1 Aspect socio culturel des régions de montagne DR	Légende: Vécu/travail en petites équipes Pts de cours donnés en plusieurs gpr Repas Tous ensemble Direction du cours et intervenants: AF Aurélien Fauquex CF Clément Furrer DR Didier Raboud ML Marco Leutwiler MM Marc Müller T Tous	20
21	2.1.1 Rappel des pts à observer en installant un bivouac en moyenne montagne MM Mémo 2.3.1 Equipement - matériel PERSO 30' MM types de matériau, coûts... Mémo	1.5 Transfert d'activité: différence camp moyenne montagne - camp classique Echange d'idée et définition: type de camp, cadre, jeux possibles... 1h00 CF	21	Contes et légendes		21
22			22			22
	Nuit sous tentes / bivouac <i>Lac de Lona</i>	Nuit sous tentes / Bivouac <i>Le Louché</i>		Nuit sous tentes / bivouac <i>Chalet Mont Noble</i>		