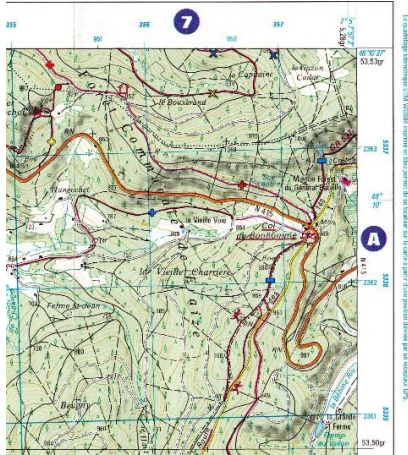


## L'orientation en montagne, du débutant vers l'autonomie

### DECOUVERTE / INITIATION :

**pour bien débiter l'orientation en montagne.**  
1 jour



#### Caractéristiques de sortie :

Généralités : petit historique, carte théorie et pratique + exercices terrain, déplacement avec visibilité.  
Durée/distance/dénivelé: 1 jour//200 mètres  
Zones géographiques : secteur massif Vosgien  
Participants : 15 maxi  
Rendez-vous/départ : selon la zone / renseigner à la réservation  
Horaire matin :  
Horaire Après-midi :  
Matériel / équipement : de quoi écrire, feuille, crayon de papier, gomme, stylo bille, règle graduée.

### INSTRUMENTS :

**boussole, altimètre, curvimètre.**  
1jour + soirée



#### Caractéristiques de sortie :

Généralités : manipulation + exercices pratiques instruments, mise en application sur terrain. Orientation avec et sans visibilité.  
Durée/distance/dénivelé : 1 jour//200 mètres  
Zones géographiques : secteur massif Vosgien  
Participants : 15 maxi  
Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à la réservation  
Horaires matin :  
Horaires Après-midi :  
Matériel / équipement : de quoi écrire, feuille, crayon de papier, gomme, stylo bille, règle graduée, boussole, altimètre, curvimètre.

### CONSTRUCTION ET REALISATION :

**le parcours. 1jour**



#### Caractéristiques de sortie :

Généralités : construction et réalisation de parcours en montagne.  
Durée/distance/dénivelé : selon participants.  
Zones géographiques : secteur massif Vosgien  
Participants : 15 maxi  
Rendez-vous/départ : Gérardmer / selon la zone / renseigner à la réservation  
Horaires matin :  
Horaires Après-midi :  
Matériel / équipement : de quoi écrire, feuille, crayon de papier, gomme, stylo bille, règle graduée, boussole, altimètre, curvimètre.

**Contact : 06 23 63 32 04 - [contact@lautremontagne.fr](mailto:contact@lautremontagne.fr)**

#### Infos pratiques:

Pour toutes les sorties orientation, l'équipement minimum sera constitué de vêtements fonctionnels confortables ne gênant d'aucune façon les mouvements. La tenue d'activité physique doit être légère et agréable à porter; micro fibre et synthétique remplissent parfaitement ces exigences. Selon la météo prévoir une tenue qui protège de la pluie, du vent, du soleil, de la chaleur ou du froid. Vos papiers d'identité, de l'argent, de quoi boire, de quoi se sustenter le tout dans un sac à dos.

\*Les sorties orientation peuvent nécessiter une bonne condition physique. Pour le savoir n'hésitez pas à consulter votre médecin, lui seul peut vous certifier l'aptitude à la pratique de l'orientation. Seul votre médecin pourra vous certifier la compatibilité entre des antécédents médicaux et/ou des traitements médicaux actuels et l'orientation. Dans tous les cas veuillez le signaler (discrètement) à l'animateur.