



RANDO-FORMATION ORIENTATION EN MONTAGNE

Samedi 12 et
Dimanche 13
Septembre 2026

Jour 1 : orientation et cartographie en montagne : les bases

Le matin nous faisons le point sur les connaissances de chacun.e et commençons par voir ou revoir les bases de la cartographie en montagne : orienter sa carte, comprendre les informations qu'elle nous donne. Le reste de la matinée nous nous attelons à confronter la carte au terrain en repérant comment des éléments significatifs sont représentés

Après le pique nique, nous entamons la lecture de carte sur le terrain : recherche d'éléments significatifs, construction d'itinéraires efficaces,

Reperer des mains courantes et les suivre, pratiquer l'erreur volontair, tirer un azimuth

Avant l'apéro , nous faisons un point sur la planification d'un itinéraire avant une randonnée : notions de dénivelée, kilomètre efforts, 3x3, recherche d'informations, tracés gpx

Jour 2 : La Planification, mise en pratique

Nous mettons en pratique les connaissances acquises la veille en planifiant une randonnée point par point pour s'entraîner à maîtriser son itinéraire.

POUR QUI?

Cette formation s'adresse à des pratiquant.e.s de la montagne (rando, trail) souhaitant gagner en autonomie en montagne en apprenant à tracer soi-même un itinéraire de A à Z et en maîtrisant tous les aspects d'une bonne planification.

Niveau "Lièvre" (3/6)

Pour des personnes pratiquant une activité sportive à l'année et ayant déjà marché en montagne

LES STATS

5 à 6 heures de marche par jour avec denivelé conséquent.
(au moins 500m de D+)
Marche hors sentier sur terrain parfois raide.
Technicité T3

+ D'infos sur les niveaux :

<https://alexandre-calameaem.fr/les-cotations/>

OBJECTIFS :

Dans un cadre magnifique, le programme consiste à se former directement sur le terrain : on se promène et on apprend !

- Lecture de carte topographique : échelle, orientation, légende, carroyages, courbes de niveau
- Relation carte – terrain : Comment ce que je vois est représenté sur la carte ?
- Planifier un itinéraire et se déplacer sans GPS. Utiliser la boussole (orienter sa carte, tirer un azimuth, choisir un itinéraire)
- être capable de définir un point sur la carte (crête, vallon, dépression...) et de s'y rendre hors sentier.
- savoir se situer sur la carte. Savoir utiliser les coordonnées UTM en donner ses coordonnées aux secours
- navigation avec GPS et tracés GPX : intérêt et limites.



RANDO-FORMATION ORIENTATION EN MONTAGNE



Petit groupe
garanti : 6
personnes max !

INFOS PRATIQUES

La formation a lieu dans le vallon de la
Minière sur la commune de Tende (06430),
dans la vallée de la Roya
Rendez-vous samedi 12 septembre à 8h00 à la
gare de Saint Dalmas de Tende

Nuit en dortoir en **Pension complète** au gîte-
refuge "Neige et Merveilles" (Diner, petit
déjeuner et pique-nique)



LES TARIFS

2 personnes : 350 € / personne
3 personnes : 260 € / personne
4 personnes : 210 € / personne
5 personnes : 185 € / personne
6 personnes : 165 € / personne



CONDITIONS DE VENTE :

Le tarif inclut : la prestation de
l'accompagnateur en montagne, la pension
complète au refuge (douche comprise), les
supports cartographiques.

Le tarif n'inclut pas : le pique-nique du 1er
jour, les en-cas, les consommations au refuge,
le transport, l'assurance rapatriement et tout
ce qui n'est pas mentionné dans "le tarif
inclut"





RANDO-FORMATION ORIENTATION EN MONTAGNE



CONDITIONS GÉNÉRALES

- Préalablement à la rando, il est essentiel :
 - que vous m'informiez de votre condition physique, et d'éventuelles précautions ou restrictions à la randonnée ainsi que de vos restrictions ou régimes alimentaires (en particulier **les allergies** !) pour que je les transmette aux refuges.
 - de bien prendre connaissance des diverses informations fournies pour s'équiper et se préparer au mieux.
- Sur le terrain, pour ne pas compromettre sa propre sécurité et celle du groupe, il est crucial :
 - de se présenter avec l'équipement adéquat
 - de respecter les consignes de l'accompagnateur
 - Votre accompagnateur se réserve à tout moment le droit de modifier l'itinéraire ou d'annuler la randonnée afin de garantir votre sécurité, en fonction :
 - des conditions météorologiques, ou nivologiques
 - des aléas opérationnels et logistiques
 - des conditions du terrain
 - de l'état physique et/ou moral des participant.e.s
 - de leur équipement (absence de matériel adapté compris)



VOTRE ACCOMPAGNATEUR



Salut, moi c'est Alex, accompagnateur en montagne. Je vous emmène dans mes coins préférés du Mercantour, hors des sentiers battus. On marche, on papote, on observe, je vous raconte la montagne et je vous accompagne pour y être plus autonomes !

[Plus d'infos ici](#)



RANDO-FORMATION ORIENTATION EN MONTAGNE

le
matériel
nécessaire

- Des chaussures de montagne fermées à semelles crantées type Vibram : Hautes ou basses, c'est selon votre confort MAIS pas de sandales ou baskets à semelles lisses.
- un sac à dos confortable entre 20 et 30 litres
- Des vêtements respirants et confortables (on évite le coton !)
- un pantalon ou legging
- Lunettes de soleil indice 3 ou 4
- Chapeau, casquette, buff et de la crème solaire indice 50 pour se protéger des UV, moins filtrés en montagne
- Des contenants pour l'eau (1,5 litres/ jour minimum, 2 c'est mieux !)
- une veste coupe-vent imperméable
- une polaire et/ou doudoune
- votre pique-nique pour le 1er midi et vos en-cas
- Carnet et stylo
- Si vous en possédez : boussole, altimètre, GPS, porte-carte
- votre pharmacie personnelle avec vos éventuels traitements et pansements anti-ampoules.
- La fiche médicale fournie remplie, à l'intérieur du sac.
- Une lampe pour le refuge (frontale c'est mieux !)
- Un petit nécessaire de toilette (Petit petit !)
- un drap-sac ou sac à viande (obligatoire en refuge)
- Des espèces pour vos consommations au refuge

L'accompagnateur se charge de la trousse de secours et des moyens de les contacter

Les refuges sont alimentés au solaire : ils ne seront pas nécessairement en mesure de charger vos appareils électroniques (téléphones, montres connectées, etc...)

Pensez à la batterie externe... ou juste à les éteindre !

MENTIONS LÉGALES

Monts et Merveilles c'est Alexandre Calame, Accompagnateur en Montagne.
0783961635. a.calame.aem@outlook.fr. 3 bis Montée Mascarello, 06430 Tende.

SIRET : 94 03 59 08 60 00 11 alexandreacalameaem.fr

Responsabilité civile Professionnelle HDI n°76960765-30026

Adhérent au Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne

• Conditions générales de vente à consulter ici : <https://alexandreacalameaem.fr/termes-et-conditions/>

Médiation de la consommation :

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>

