



## BUT

Développer vos compétences en orientation sur la base des seuls outils classiques : carte + boussole + altimètre.

- Date et durée** : dimanche 30 mai 2021, de 9h00 à 16h30.  
Ajout de dates en cas de forte demande.
- Nombre de participants** : de 5 à 8 au maximum.
- Rendez-vous** : à Jaun (1656-FR) sur le parking en face de l'Office de tourisme.
- Programme** : exercices pratiques sur le terrain toute la journée.
- Equipement** : équipement léger. Ce n'est pas un stage de trail, mais si par moment, nous pouvons forcer l'allure, pourquoi pas. Sac à dos, pique-nique, barres de céréales, boissons. Et votre matériel d'orientation : une boussole de qualité ; un altimètre ; une loupe (pour lecture carte) ; un porte-carte translucide. Aucune carte nécessaire, elles vous seront fournies.
- Prix forfaitaire** : 150 CHF.- pour la journée.
- Le prix comprend** : l'organisation de la journée, l'accompagnement et les explications, le transport et le pique-nique du guide ainsi que la fourniture de cartes pour le travail de la journée.
- Le prix ne comprend pas** : les transports, les pique-niques, les boissons et les assurances des participants.
- Pré-requis** : les participants doivent avoir des bases de lecture de carte et d'utilisation d'une boussole.
- Méthode pédagogique** : exercices pratiques toute la journée sur le terrain. J'applique le principe de la pratique délibérée. Les participants effectuent à tour de rôle des exercices. A l'issue de chaque exercice un debrief de la pratique. Les exercices se cumulent avec une difficulté différente et croissante.  
Les apports théoriques sont issus des principes modernes de la course d'orientation.  
Pour que chacun puisse pratiquer, le nombre de participants est limité à 8 au maxi.  
De bonnes conditions météo sont requises. En cas de forte pluie, le stage sera reporté. Les inscrits bénéficieront au choix d'une inscription gratuite à la nouvelle date, ou d'un remboursement intégral.

**Contact** : Bernard REHM, email [bernard@go-hike.ch](mailto:bernard@go-hike.ch)