

Stages « Pratiquer »

« Pratiquer la randonnée pédestre : découverte » 6 avril 2019 au CREPS de BOIVRE

- Lecture de cartes : échelle, planimétrie, relief, distance, etc.
- Utilisation de la boussole : prise d'azimut
- Notions de balisage
- Ateliers sur le terrain
- Initiation à l'utilisation du GPS avec une appli Smartphone

« Pratiquer la randonnée pédestre : perfectionnement » 7 avril 2019 au CREPS de BOIVRE

- Positionnement du stagiaire : Coordonnées UTM, calcul de dénivelé,
- Tracé numérique d'itinéraire avec logiciel cartographique
- Utilisation sur le terrain carte, boussole et GPS/ Smartphone
- Import d'une trace dans son appareil et exploitation

« Pratiquer la marche nordique » 21 septembre 2019 au Bois de St Pierre à SMARVES

- Maîtrise de la technique de la marche nordique
- Notions d'échauffements, de renforcement musculaire, d'étirement, etc.

Ces stages « pratiquer » permettent en outre d'acquérir les pré-requis nécessaires pour s'engager dans un cursus d'animateur de randonnée pédestre ou de marche nordique

Le CDRP prend en charge une grande partie (3/4) des frais de ces stages, le montant de cette prise en charge a été voté lors de l'AG du CDRP du 17 février 2019 à Colombiers

L'inscription se fait sur le site de la FFRandonnée, chapitre « formation : Pratiquer »