



**NE PERDEZ PLUS
LE NORD**
Maîtrisez l'orientation en randonnée

Le programme complet

Vidéo 1 – Quinze conseils pour développer votre sens de l'orientation

Note : Cette première vidéo ne rentre dans aucun module car elle sert de « fil conducteur » à toute la formation.

- Un mythe faux : un bon sens de l'orientation est inné
- Conseils pour tirer parti au mieux de la formation
- Conseils pour que s'orienter devienne facile et naturel pour vous

MODULE 1 : APPRENEZ A LIRE ET A VOUS SERVIR D'UNE CARTE (≈6h30)

Vidéo 2 – Qu'est-ce qu'une carte et quel type utiliser en randonnée ?

- Introduction aux cartes
- Les limitations des cartes
- Qu'est-ce qu'une carte topographique ?
- Quelle échelle utiliser en randonnée ?
- Présentation des cartes de l'IGN (Institut Géographique National)

Vidéo 3 – Les différents éléments d'une carte topographique

- Présentation des différents éléments d'une carte topographique :
 - L'avant de la carte repliée
 - L'arrière de la carte repliée
 - La légende
 - Le diagramme de déclinaison magnétique

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques.



**NE PERDEZ PLUS
LE NORD**
Maîtrisez l'orientation en randonnée

- L'échelle
- Les éléments de la marge
- Les autres informations
- Explication des codes couleurs
- Reconnaître les symboles et leur signification

Vidéo 4 – L'échelle

- Signification de l'échelle
- Conversions et correspondances
- Notions de petite et grande échelle

Vidéo 5 – Termes topographiques et toponymie

- Explication de termes topographiques fréquemment utilisés
- Associer ces termes au terrain
- L'utilisation de la toponymie comme indice en orientation

Vidéo 6 – La représentation du relief

- Qu'est-ce qu'une courbe de niveau ?
- L'équidistance
- L'ombrage (estompage)
- Les points cotés

Vidéo 7 – Interpréter les courbes de niveau

- Les règles à connaître pour « voir » la carte en trois dimensions
- Introduction aux pentes
- Reconnaître et différencier les repères topographiques typiques
- Limitations des courbes de niveau

Vidéo 8 – Dénivelés et pentes

- Qu'est-ce que le dénivelé ?
- Dénivelé global et dénivelé cumulé
- Estimer les dénivelés et les pentes
- Evaluer les difficultés d'un parcours et d'une section



Vidéo 9 – Evaluer les distances sur une carte

- Les différentes techniques pour calculer les distances
 - Chez soi
 - Sur le terrain
- L'utilisation du curvimètre

Vidéo 10 – Estimer des temps de marche à partir de la carte

- Importance pour estimer une distance sans repères
- Relation entre temps et distance
- Estimer sa vitesse de marche

Vidéo 11 – Tracer un profil altimétrique à la main

- Qu'est-ce qu'un profil altimétrique et à quoi ça sert ?
- Importance pour évaluer les difficultés
- Démonstration

Vidéo 12 – Tracer un profil altimétrique avec un logiciel

- Démonstration/tutoriel
- Utilité pour la préparation de randonnées

Vidéo 13 – Les directions

- Introduction au nord géographique et au nord magnétique
- Introduction aux azimuts
- Mesurer une direction

Vidéo 14 – Bien lire une carte

- Différencier les indices fiables des indices non fiables
- Quelques principes pour utiliser efficacement une carte
- Les erreurs à éviter en lisant une carte

Vidéo 15 – Faire la relation entre la carte et le terrain

- Quelques principes pour faire cela facilement
- Combinaison des différentes connaissances acquises
- Multiples exemples et exercices



Vidéo 16 – Se situer et naviguer uniquement avec une carte

- Importance de savoir le faire
- Trouver votre position
- Orienter la carte
- Vous orienter



MODULE 2 : APPRENEZ A VOUS SERVIR D'UNE BOUSSOLE (≈1h45)

Vidéo 17 – Apprendre à connaître sa boussole

- Les différents éléments d'une boussole et leur utilité
- Ce que peuvent faire les boussoles
- Les limitations des boussoles
- Quelques conseils pour une bonne utilisation

Vidéo 18 – Orienter sa boussole vers les nords

- Introduction à la déclinaison magnétique
- Orienter sa boussole vers le nord magnétique
- Orienter sa boussole vers le nord géographique

Vidéo 19 – L'azimut

- Qu'est-ce qu'un azimut ?
- Azimut et boussole
- Azimut direct et inverse

Vidéo 20 – Les visées

- Comment les utiliser au mieux ?
- Effectuer une visée avec une boussole à plaquette simple
- Effectuer une visée avec une boussole à plaquette avec miroir

Vidéo 21 – Naviguer à la boussole

- « Marcher à la boussole »
- La technique du « randonneur repère »
- La visée inverse ou contre-visée
- Le repère mobile
- La progression en file
- Techniques pour éviter des obstacles



MODULE 3 : ORIENTATION A LA CARTE ET A LA BOUSSOLE (≈2h30)

Vidéo 22 – Les trois nords et la déclinaison magnétique

- Quand se préoccuper de la déclinaison magnétique ?
- Calculer la déclinaison magnétique
- Comment prendre en compte la déclinaison magnétique et la corriger ?
- S'orienter avec le nord magnétique
- S'orienter avec le nord géographique

Vidéo 23 – Orienter sa carte à la boussole

- Méthode sans déclinaison magnétique
- Méthodes avec déclinaison magnétique
 - Référence : nord magnétique
 - Référence : nord géographique

Vidéo 24 – Relation carte/terrain grâce aux azimuts

- Relever un azimut sur la carte et le reporter sur le terrain
- Relever un azimut sur le terrain et le reporter sur la carte

Vidéo 25 – Aller de A à B en relevant un azimut sur la carte

- Quand utiliser cette technique ?
- La méthode :
 - avec le nord magnétique comme référence
 - avec le nord géographique comme référence
- Comment utiliser cette technique pour s'orienter efficacement ?

Vidéo 26 – Mesurer une distance parcourue

- Pourquoi le faire et quand est-ce utile ?
- Compter ses pas
- Utiliser le temps comme référence

Vidéo 27 – Se situer avec la boussole

- Introduction à la notion de triangulation
- Se situer à l'aide de deux relèvements
- Se situer à l'aide d'un relèvement et d'un repère linéaire
- Se situer sur un repère linéaire



Vidéo 28 – Deux techniques pour se situer en se déplaçant

- La technique : « 2 azimuts et un déplacement »
- La technique : « doubler l'angle »

Vidéo 29 – Estimer des distances sur le terrain

- A vue d'œil
- Utiliser la formule du millième
- Une technique en clignant des yeux

Vidéo 30 – La navigation à l'estime

- Avec une carte et une boussole
- A la boussole uniquement

Vidéo 31 – Revenir sur ses pas

- Les principes pour le faire facilement
- Une technique pour retourner à une position connue



MODULE 4 : NAVIGATION PRATIQUE A LA CARTE ET A LA BOUSSOLE (≈4h30)

Vidéo 32 – Comment bien naviguer dans la nature

- Introduction à la navigation
- Les principes d'une navigation efficace
 - Sur sentiers
 - Hors-sentiers
- Orientation anticipée, en temps réel et *a posteriori*
- Comment faire les bons choix ?

Vidéo 33 – Arriver à son but

- Bien choisir son repère d'arrivée
- Prévoir des repères de butée
- L'erreur volontaire
- Utiliser un azimuth comme repère linéaire

Vidéo 34 – Naviguer à l'aide des repères

- Les « rampes »
- Les « points d'aiguillage »

Vidéo 35 – S'orienter par visibilité réduite ou manque de repères

- L'orientation par visibilité réduite (brouillard, nuit, etc.)
- La forêt
- La montagne et la neige
- Le désert

Vidéo 36 – Toujours savoir où on est, où on va et comment on y va

- Combinaison des techniques apprises
- Mises en application pratiques



Vidéo 37 – Comment préparer un itinéraire hors-sentiers

- Principes pour préparer au mieux un itinéraire hors-sentiers
- Evaluer les difficultés
- Bien sélectionner les différentes sections de son itinéraire
- Quelques règles de sécurité

Vidéo 38 – Les sources d’erreur

- Les erreurs dues à la carte
- Les erreurs dues à la boussole
- Les erreurs de navigation

Vidéo 39 – Si jamais vous êtes perdu

- Que faire ?
- Comment se réorienter ?
- Une technique d’exploration quand vous êtes complètement perdu



MODULE 5 : D'AUTRES OUTILS POUR S'ORIENTER DANS LA NATURE (≈1h15)

Vidéo 40 – Se servir des indices naturels pour s'orienter

- Conseils pratiques et erreurs à éviter
- S'orienter grâce au soleil
- S'orienter grâce aux étoiles
- D'autres indices

Vidéo 41 – Comment utiliser un altimètre pour s'orienter

- Qu'est-ce qu'un altimètre ?
- Dans quels cas est-il utile ?
- L'étalonnage
- La méthode de la tangente à la courbe
- Se situer à l'aide de l'altimètre

Vidéo 42 – Comment utiliser un clinomètre

- Qu'est-ce qu'un clinomètre ?
- Dans quels cas est-il utile ?
- Mesurer des pentes
- Estimer des hauteurs et distances

Vidéo 43 – Introduction au GPS

- Qu'est-ce qu'un GPS ?
- Dans quels cas est-il utile pour s'orienter ?
- Limitations



Le programme et le contenu de la formation « Ne Perdez Plus le Nord » sont protégés par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à François Jourjon et aucune partie de cette formation ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation du contenu de cette formation sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright 2013-2023 – François Jourjon, SARL Jourjon Etc., Ne-Perdez-Plus-le-Nord.com,
Randonner-Malin.com.
Tous droits réservés

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques.



**NE PERDEZ PLUS
LE NORD**
Maîtrisez l'orientation en randonnée