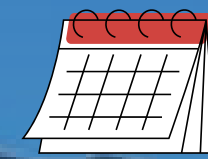


SÉJOUR PRÉPA PROBA AMM - 4 JOURS

Séjour encadré par Louis TEYSSIER (AMM)

 AUBERGE DU FANGET - COL DU FANGET (04140 AUZET)



23/04 - 26/04

LES OBJECTIFS

1

Renforcer vos compétences en orientation et lecture de carte

2

Automatiser les gestes techniques essentiels

3

Développer votre capacité d'analyse du terrain

4

Apprendre à gérer la fatigue et le stress en situation réelle

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOURNÉE 1

8h30 - 9h30 : Accueil café

9h30 - 12h30 :

- Révision carte/théorie
- Prerogatives de l'AMM

12h30 - 13h30 : Pique nique/repas fournis par l'auberge

13h30 - 16h30 : **Mise en pratique terrain**

- Automatisation des gestes
- lecture de carte

16h30 - 19h : Temps libre

19h - 20h30 : Repas du soir

JOURNÉE 2

8h30 - 9h30 : Petit déjeuner + yoga

9h30 - 12h30 :

- Construction d'itinéraires
- Analyse des risques

12h30 - 13h30 : Pique nique/repas fournis par l'auberge

13h30 - 16h30 :

- Gestion des erreurs
- Techniques de recalage

16h30 - 19h : Temps libre

19h - 20h30 : Repas du soir

JOURNÉE 3

8h30 - 9h30 : Petit déjeuner

9h30 - 12h30 :

- Évolution en terrain varié
- Gestion de la fatigue

12h30 - 13h30 : Pique nique/repas fournis par l'auberge

13h30 - 16h30 :

- Préparation mentale
- Gestion du stress

16h30 - 19h : Temps libre

19h - 20h30 : Repas du soir



JOURNÉE 4

7h30 - 8h30 : Petit déjeuner

8h30 - 15h30 : **Pique nique fournis par l'auberge**

- Proba blanc (simulation d'épreuve)

15h30 - 16h30 :

- Débriefing

POURQUOI CHOISIR NOTRE SÉJOUR ?

Encadrement professionnel
Immersion en conditions réelles
Approche complète : physique + mentale
Cadre naturel idéal pour progresser
Convivialité

523€

Par personne

Ce prix comprend l'hébergement, l'ensemble des repas et les activités

Pour plus d'informations et/ou inscription : Attention place limitées

Mail : coldufanget@gmail.com

Tel : 04 92 31 03 71 ou 07 81 68 64 42

Site : www.lefanget.com