CALENDRIER 2015 DES ACTIVITES MONTAGNE

Date :	Lieu :	Nature de l'épreuve :	Caractéristiques :	Informations :
17 et 18/01/2015	LE SEMNOZ Haute Savoie	Biathlon National de l'UNOR	Ski de fond et tir Samedi : entraînement Dimanche : compétition	Ing. en Chef Alain COURTOIS E-mail : aor74@laposte.net Tel : 06 73 44 28 55
24 et 25/01/2015	BUSSANG Vosges	Biathlon National Vosgien des cadres de Réserve	Ski de fond et tir Samedi : entraînement Dimanche : compétition	Colonel Gilbert BERNIGA Tel 06 70 75 82 92 E.mail : rrgb@laposte.net
27, 28/02 et 01/03/2015	LES GLIERES Haute Savoie	Raid Commando de l'UNP de Haute Savoie	Raid par équipes de 3 en raquettes Epreuves : parcours d'orientation, tir, franchissement, armes et explosifs,	Union Nationale des Parachutistes Section de Haute Savoie E.mail : info@unp74.org
7 et 8/03/2015	VALLOIRE Savoie	Raid Hivernal de Patrouilles Alpines	Raid par équipes de 3 1200 m de dénivelé Tir et ateliers techniques	LCL Jean-Claude MIGUET Tel : 04 79 63 01 12 E-mail : miguetjc@wanadoo.fr
13, 14 et 15/03/2015	LENK Oberland Bernois	Randonnée de l'OBERSIMMENTAL	Randonnée Ski de 2 jours 40 km de parcours 2200 m de dénivelé	LCL Alain BERNIER Tel : 06 12 20 91 58 E-mail : ActivMontagne@aol.com
Octobre 2015 date à préciser	SAINT AMARIN Haut Rhin	Marche sportive des Diables Bleus	Parcours chronométré avec sac lesté Dénivelé : 1000 m	LT Dominique KIRCHHOFF Tel : 03 89 38 71 39 Fax : 03 89 82 78 78 E-mail : diablebleu7@aol.com

Responsable National UNOR des activités montagne : Lt Col Alain BERNIER
8 rue Duret - 78150 LE CHESNAY Tel Dom : 01 39 54 55 09 Portable : 06 12 20 91 58 E-mail : ActivMontagne@aol.com

Site internet : unor-montagne.fr

PRÉCISIONS SUR LES ACTIVITÉS MONTAGNE

Pourquoi des activités Montagne ?

L'altitude, le froid, la neige, les épreuves d'endurance sont autant d'éléments propres à favoriser le dépassement de soi, la solidarité et l'esprit de camaraderie qui sont des qualités essentielles pour les militaires qu'ils soient d'active ou de réserve.

En quoi consistent les épreuves ?

Les biathlons comprennent un parcours de ski de fond de 10 km et deux tirs à la carabine de compétition, l'un couché et l'autre debout. Ils sont également ouverts aux familles et aux civils favorisant ainsi le lien armée-nation.

Le raid hivernal comporte un parcours de ski de randonnée d'environ 1200 m de dénivelé et selon les sites :

- des épreuves techniques d'orientation et de sécurité en montagne,
- un tir,
- une épreuve de recherche de victimes d'avalanche.

Le Raid des Glières organisé tous les 2 ans est un raid commando en montagne effectué en raquettes à neige avec des ateliers de type orientation, franchissement, tir, armes et explosifs, etc,

La randonnée suisse de l'Obersimmental comporte deux journées de ski de randonnée sans esprit de compétition et réunit des équipes d'une dizaine de nations.

La marche des Diables Bleus est une marche sportive de 1000 m de dénivelé, type parcours du BAM, avec un sac à dos lesté en autonomie complète.

Quel niveau d'entrainement faut-il avoir ?

Toutes ces compétitions demandent une bonne forme physique, des qualités d'endurance ainsi qu'une technique de ski suffisante en ski alpin pour les activités hivernales.

Pour toutes les épreuves de ski de randonnée et pour des raisons de sécurité il est demandé aux participants d'avoir une bonne pratique du ski de randonnée et d'avoir le niveau du BSM.

Un certificat médical d'aptitude aux activités de ski et de montagne y compris en compétition sera toujours demandé.

Des facilités de déplacement sont elles accordées ?

La plupart de ces activités sont inscrites au calendrier annuel des activités associatives avalisées par la Délégation aux Réserves de l'Armée de Terre.
A ce titre elles permettent aux OR et SOR de cette Armée, dans les cadres et actifs, de demander des facilités de déplacements à leur organisme d'administration en respectant des délais suffisants
(plus facilement acceptées si la compétition s'inscrit dans le cadre des activités régimentaires)

Comment obtenir des informations complémentaires ?

- En s'adressant directement aux responsables d'activités indiqués sur le calendrier annuel présenté au verso ou au responsable national des activités montagne :
  Lt Colonel Alain BERNIER
  Tel Dom : 01 39 54 55 09 / Portable : 06 12 20 91 58 / E.mail : ActivMontagne@aol.com

- En consultant le site unor-montagne.fr sur lequel figurent le détail de chaque compétition ainsi que les formulaires d'information et d'inscription.

UNOR

Activités Montagne en 2015

Maintien en condition

Camaraderie

Dépassement de soi