

# Initié en Randonnée Montagne

Version 2023



## Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants pour la saison 2023. Elle permet de suivre l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES :

**THEME 1** : Niveau de pratique et expériences

**THEME 2** : Progression et sécurité dans la pratique

**THEME 3** : Prévention et environnement de pratique

**THEME 4** : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet au pratiquant d'atteindre le niveau « INITIE EN RANDONNEE MONTAGNE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral : application « Attestation pratiquant ».

Cette fiche sera retravaillée à la suite de la saison 2023 en fonction des retours d'expérimentation.

### Attestation de compétences : initié en randonnée montagne

Je suis initié à la pratique de la randonnée montagne : techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements en randonnée montagne, ...

Je dispose d'une petite expérience de randonnée montagne en lien à mon niveau de pratique.

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIE, PERFECTIONNE, SPECIALISE) pour acquérir des compétences complémentaires en randonnée montagne.

Je peux poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique de la randonnée montagne (niveau PERFECTIONNE).

**Nom - Prénom**

**Club**

## INITIÉ EN RANDONNÉE : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Niveau de pratique			
INI-1.2 - Expériences - Liste de randonnées			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : Progression et techniques de sécurité en randonnée			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel, mon équipement		Mise en place 2024	
INI-3.2 : Les bons comportements en randonnée		Mise en place 2024	
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne.		<b>- STAGE Cartographie/orientation 1 (C01)</b>	
INI-3.3.1 : Connaître et s'adapter au milieu montagne		Mise en place 2024	
INI-3.3.2 : Evoluer dans le milieu montagne			

THEME 4	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-4.1- La pratique des activités dans les clubs		Mise en place 2024	

# 3

## PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

### 3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT

- MISE EN PLACE EN 2024

- Connaître les types d'équipements personnels adaptés aux différents types de randonnée : randonnée, grande randonnée, haute randonnée, trek, ..
- Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel selon le type de sortie, les conditions météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- Savoir préparer un sac à dos équilibré avec le juste nécessaire.

### 3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN RANDONNÉE - ACTIVITÉ ENCADRÉE.

- MISE EN PLACE EN 2024

- Participer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant.
- Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant.
- Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique ont une influence sur le groupe et la réussite du projet

### 3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

#### 3.3.1 - CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE

- MISE EN PLACE EN 2024

##### Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître les points de vigilance concernant le milieu de ma pratique (faune, flore, météo, altitude, température, ...) et savoir comment limiter mon impact.
- Connaître les principes concernant la propriété privée, les réglementations et interdictions locales et de protection des espaces naturels, et je sais comment les intégrer dans mon projet et dans mon comportement.

#### 3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

- STAGE CARTO/ORIENTATION 1

##### Mes connaissances/compétences validées :

- Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles, ...).
- Se situer sur une carte par bonne visibilité et faire le lien position GPS, carte et paysage.
- Transmettre sa position (y compris GPS) en cas de secours.
- Identifier les dangers/risques objectifs et en informer l'encadrant.

# 4

## ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

### 4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- MISE EN PLACE EN 2024

##### Mes connaissances validées :

- Connaître les principes de réalisation des activités collectives dans un club.
- Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.
- Connaître les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.

# Initié en Randonnée

1

## NIVEAU - EXPÉRIENCES

### 1.1 -NIVEAU DE PRATIQUE

- Randonner pendant 4 à 5 h en montagne sur un dénivelé de 500 m minimum avec un sac-à-dos pour une randonnée à la journée.

### 1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE RANDONNÉES

- Disposer d'une liste de cinq randonnées récentes, comportant au moins deux randonnées de niveau T3 .

2

## TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

### 2.1 -PROGRESSION ET TECHNIQUES DE SÉCURITÉ EN RANDONNÉE

#### Mes connaissances validées :

- Connaître les cotations de référence en randonnée (T1 à T6 - Mémento UIAA), et les mettre en correspondance avec le terrain et les éventuelles cotations de mon club .

#### Mes compétences validées :

- Progresser en sécurité dans des randonnées de niveaux T1 à T3;
- Adapter sa technique de progression aux différents terrains rencontrés : terrain glissant, pierriers, passages aménagés, pentes exposées.
- Utiliser efficacement ses bâtons à la montée, à la descente pour gérer ses efforts et assurer sa stabilité
- Lors d'un passage exposé, comprendre, appliquer et retransmettre les consignes de sécurité définies par l'encadrant.
- Progresser et assurer sa propre sécurité sur différents équipements en place : chaine, câble, corde fixe, marches métalliques, ....