

Nom - Prénom

Club

## PERFECTIONNÉ EN RANDONNÉE : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-1.1 - Mon niveau de pratique en randonnée montagne 2			
PERF-1.2 - Mon expérience en randonnée montagne 2			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-2.1 : Progression et sécurité en randonnée montagne 2			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-3.1 : Mon matériel en randonnée montagne 2 - pratique autonome		Expérimentation en 2023	
PERF-3.2 : Réussir sa sortie en randonnée montagne : pratique autonome		Expérimentation en 2023	
PERF-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne 2		STAGE Cartographie-orientation 2	
PERF-3.3.1 : interpréter les conditions météo		Expérimentation en 2023	
PERF-3.3.2 : Evoluer en autonomie dans le milieu montagne			

THEME 4	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-4.1- Ma formation à la FFCAM		Mise en place 2024	



FORMATION PRATIQUANT

## Perfectionné 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 « PERFECTIONNE 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.

### PERFECTIONNE en randonnée montagne :

Je suis capable de pratiquer la randonnée montagne en groupe autonome, de choisir et de préparer mes sorties en montagne, de les adapter aux conditions rencontrées et à mon niveau technique et physique (en dehors des zones enneigées).

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

Je peux poursuivre ma formation personnelle vers l'acquisition de compétences avancées en randonnée alpine ou raquettes à neige (niveau SPECIALISE).

Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion de la randonnée montagne à d'autres pratiquants.

# Perfectionné en Randonnée Montagne

1

## NIVEAU - EXPÉRIENCES

### 1.1 - MON NIVEAU DE PRATIQUE EN RANDONNÉE MONTAGNE 2

- Progresser à 300 m/h sur un dénivelé de 600 mètres minimum avec un sac à dos pour une randonnée à la journée.

### 1.2 - MON EXPÉRIENCE EN RANDONNÉE MONTAGNE 2

- Liste de 15 randonnées montagne en autonomie de difficulté comprise entre T1 et T3 (Memento UIAA) - dont au moins 5 de niveau T3

2

## TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

### 2.1 - PROGRESSION ET SÉCURITÉ EN RANDONNÉE MONTAGNE 2

#### Mes connaissances validées :

- Extraire les éléments importants d'un topo-guide ou d'une trace GPX pour planifier une randonnée ;
- Identifier des zones de vigilance et la difficulté à partir du topo-guide, de la carte ou de la trace GPS;

#### Mes compétences validées :

- Adapter ma progression en fonction du terrain et de l'exposition (hors sentier, sentier détérioré, pierrier, passages techniques) hors des zones enneigées
- Identifier les risques objectifs sur un parcours et adapter mon cheminement;
- Estimer la fiabilité d'un équipement de progression en place et si besoin, le consolider, voire modifier mon objectif ou renoncer;
- Mettre en place une main courante ou une corde fixe pour sécuriser un passage délicat;
- Connaître mes compétences techniques et devant une difficulté dans la progression, anticiper, s'adapter ou savoir renoncer;

3

## PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

### 3.1 - MON MATÉRIEL EN RANDONNÉE MONTAGNE 2 - PRATIQUE AUTONOME. - EXPÉRIMENTATION EN 2023

- Contrôler mutuellement que chaque personne dispose du matériel individuel selon le type de sortie : bâtons, téléphone, ...;
- Identifier collectivement le matériel nécessaire adapté au terrain pour le groupe : carte, boussole, altimètre, corde, ...
- Identifier le matériel de sécurité adapté à la randonnée montagne, et pouvant être nécessaire suivant les courses : GPS ou smartphone, type de corde, de crampons et de chaussures, ...

### 3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN RANDONNÉE MONTAGNE - PRATIQUE AUTONOME - EXPÉRIMENTATION EN 2023

#### 3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- Connaître l'influence des principaux facteurs humains (dont piège de l'inconscient) dans un groupe autonome
- Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, applications des consignes, ..
- Animer un briefing au départ et un débriefing en fin de randonnée

#### 3.2.2 - MA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE MONTAGNE EN GROUPE AUTONOME

- Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3
- Récupérer des informations pertinentes sur les conditions via les différentes sources d'informations (sites web, réseaux, connaissances, professionnels...)
- Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des conditions observées : sécurité, confort, régularité, pratique eco-responsable;

### 3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 2 - STAGE CARTO/ORIENTATION 2

#### 3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO

##### Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître les particularités de la météo montagne
- Interpréter un bulletin météo dans le cadre de sa pratique
- Reconnaître et interpréter sur le terrain les signes d'un changement de météo

#### 3.3.2 - ÉVOLUER EN AUTONOMIE DANS LE MILIEU MONTAGNE.

##### Mes connaissances/compétences validées :

- S'orienter et progresser en montagne avec ou sans visibilité : carte, GPS, ..
- Lire le terrain et identifier ses caractéristiques : pentes, orientation, ..
- Identifier les dangers/risques objectifs lors de la préparation et sur le terrain

4

## ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

### 4.1 - MA FORMATION À LA FFCAM - MISE EN PLACE EN 2024

#### Mes connaissances validées :

- Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- Connaître et expliquer le principe et la responsabilité du co-encadrement dans son club.