

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			

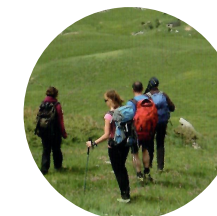
THEME 4	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-4.1- Ma formation à la FFCAM		Mise en place 2024	



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 (Mémento 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.