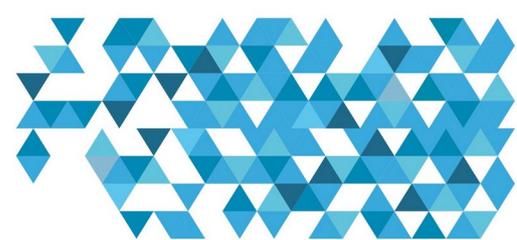
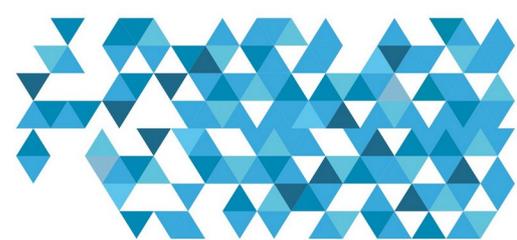


Nouveaux cursus ... **En ski de randonnée, Raquettes, Alpinisme ...**

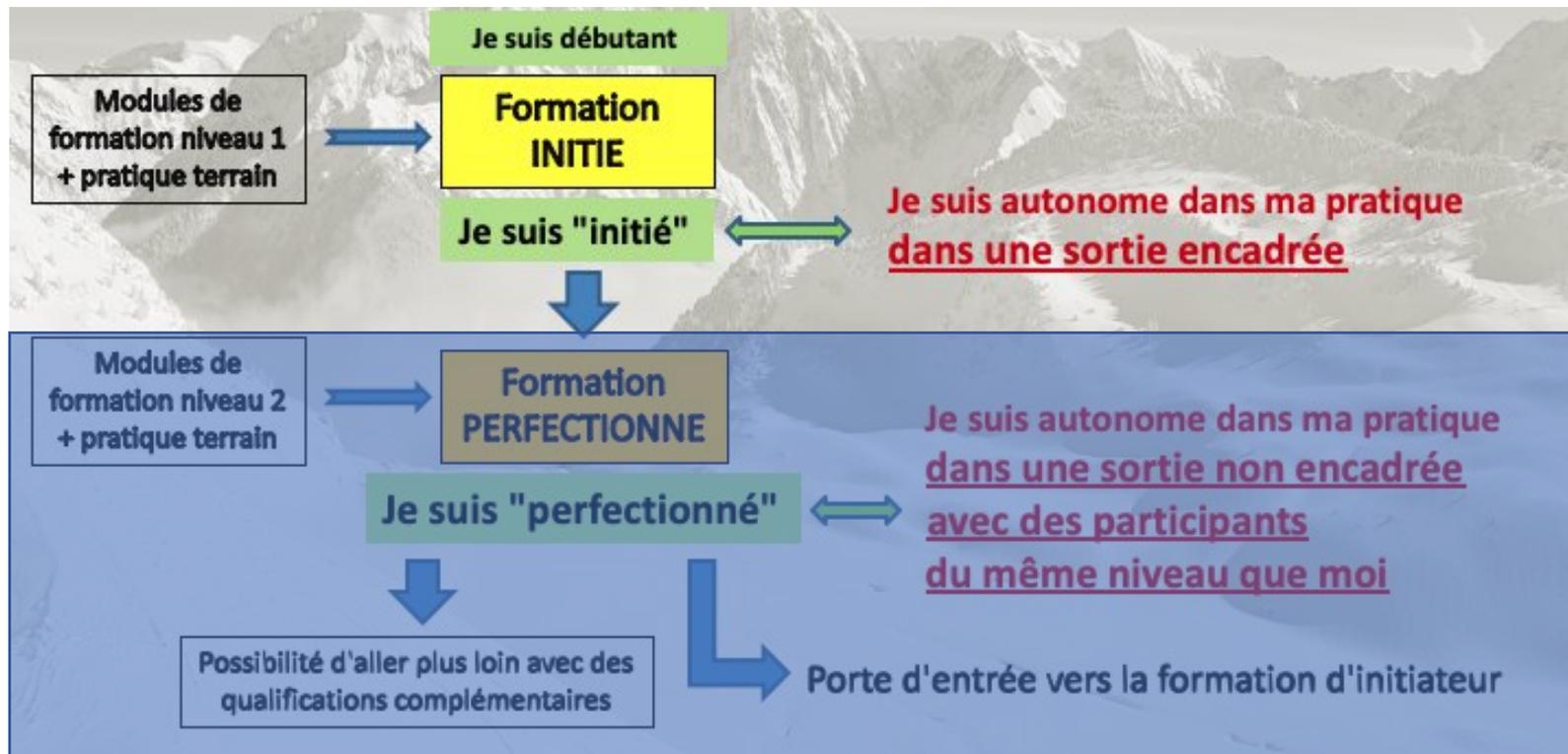




FORMATION INITIE ...

En ski de randonnée, Raquettes, Alpinisme ...

- Milieu Montagne / CO1
- Milieu Montagne Enneigée / NA1
- Etre Acteur dans une Sortie Encadrée
- 5 sorties encadrées



1

NIVEAU -
EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 300 m/h sur une dénivellation de 800m environ avec un sac à dos pour une randonnée à ski à la journée
- Niveau ski : piste rouge et hors piste sur des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°)

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- Disposer d'une liste de 5 courses de difficulté comprise entre 2.1 et 2.3.

2

PROGRESSION ET
SÉCURITÉ DANS
LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION SKI EN MONTÉE

Mes compétences validées :

- Maîtriser** l'utilisation et le réglage de mon matériel : chaussage, changement position montée/descente, cales, couteaux, freins ski, ..
- Maîtriser** la manipulation des peaux : pose, dépose, protection face colle, ...
- Réaliser les changements de direction (pas tournants, conversions toute neige) en pente faible à modérée (jusqu'à 30°).
- Fixer ses skis sur le sac à dos pour une progression à pied.
- Maîtriser** le réglage de sécurité de mes fixations de skis.

2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- Skier en toute neige et tout terrain en sécurité dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°) en adaptant ma technique au type de neige
- Maîtriser** la technique de dérapage en neige dure dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°)
- Maîtriser** les conversions aval dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°)

2.3 - PROGRESSION EN NEIGE DURE

Mes compétences validées :

- Savoir chasser ses crampons.
- Evoluer avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°).
- Se déplacer en sécurité (longe avec mousqueton à vis) sur une corde posée en main courante

3

PRÉVENTION ET
ENVIRONNEMENT
DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT -

EXPÉRIMENTATION EN 2022

Mes connaissances/compétences validées :

- Lister le matériel de sécurité indispensable pour toutes sorties : DVA, sonde, pelle à neige (métallique), couteaux à neige, téléphone chargé (secours), casque.
- Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel (dont sac à dos, crampons, piolet, ...) selon le type de course, les conditions nivo-météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- Identifier les éléments matériels à vérifier : niveau des piles, défauts sur sonde, pelle, casque, skis, bâtons, inspection des pointes

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN SKI DE RANDONNÉE -

FORMATIONS EXPÉRIMENTALES EN 2022

- Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant
- Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant, et en particulier la distance entre les pratiquants selon le terrain et les risques
- Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique a une influence sur le groupe et la réussite du projet

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU MONTAGNE ET S'Y ADAPTER -

MISE EN PLACE EN 2023

3.3.2 - ÉVOLUER 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
- Transmettre sa position (y compris GPS) en cas de secours
- Identifier les dangers/risques objectifs et en informer l'encadrant

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ -

STAGE NEIGE/AVALANCHE 1

3.4.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE

Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître le principe d'hétérogénéité du manteau neigeux et de déclenchement des avalanches
- Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, glissade, ..

3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ : DÉMARCHÉ 3X3

Mes connaissances/compétences validées :

- Comprendre le BERA et connaître les principales situations avalancheuses typiques
- Savoir identifier les signes de danger sur le terrain
- Expliquer en quoi le degré de danger BERA et l'inclinaison des pentes sont deux paramètres essentiels de l'analyse du risque, en plus des facteurs liés au groupe.

3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGÉ

Mes connaissances/compétences validées :

- Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel.
- Réussir le test de localisation/dégagement de 2 victimes d'avalanche.
- Préciser les types d'actions à mener dans une situation d'avalanche, et les mettre en place sur le terrain en suivant les consignes de l'encadrant.
- Passer un message d'alerte aux secours

4

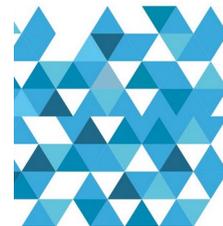
ENVIRONNEMENT
FÉDÉRAL ET DES CLUBS

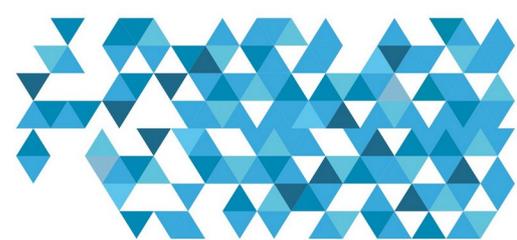
4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- MISE EN PLACE EN 2023

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.





FORMATION Perfectionné ...

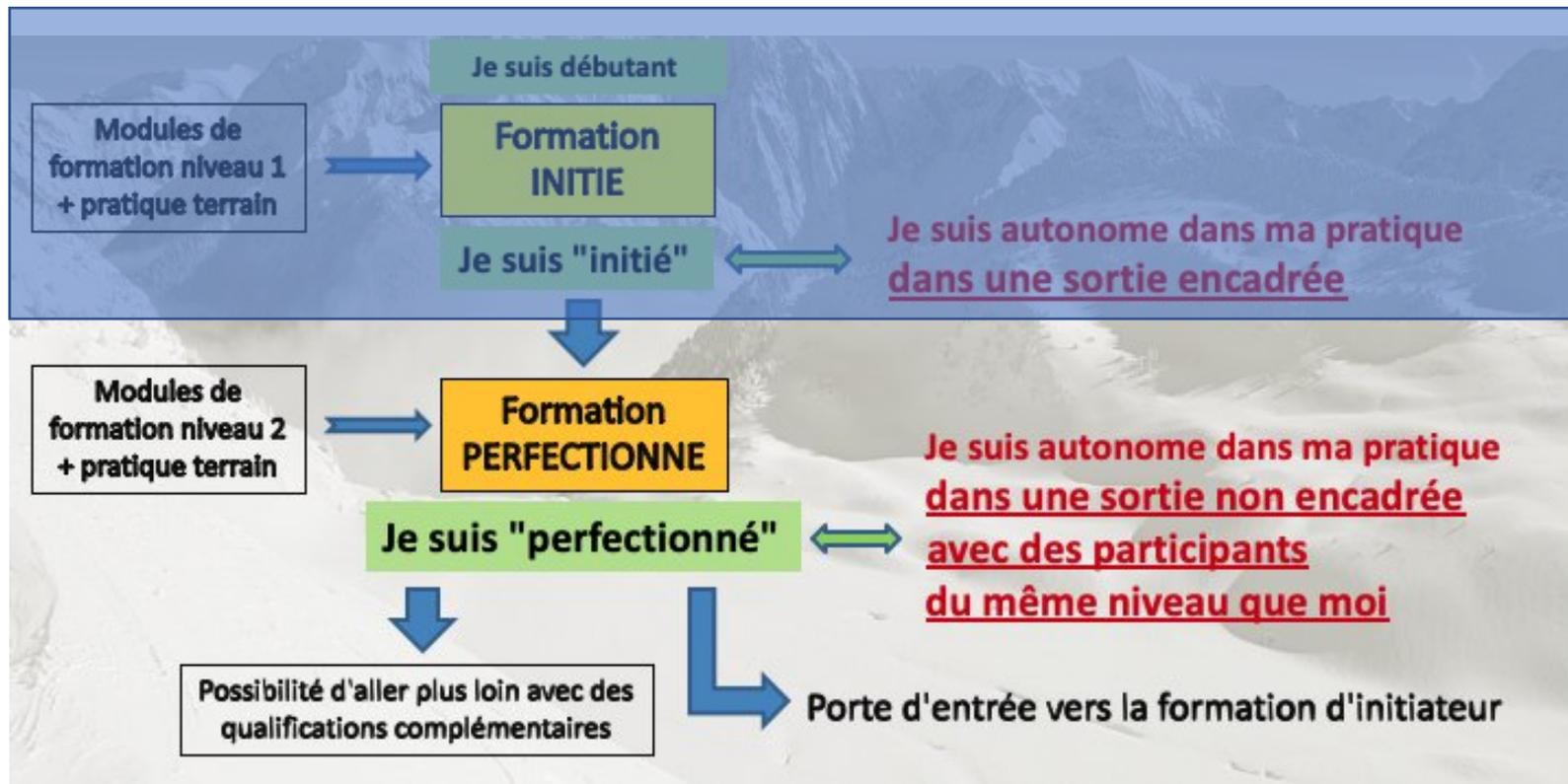
En ski de randonnée, Raquettes, Alpinisme ...

Milieu Montagne / CO2

Milieu Montagne Enneigée /
NA2

Réussir sa sortie

Liste de 15 sorties en
autonomie de difficulté
comprise entre 2.1 et 3.1 -
dont 5 au moins de niveau
minimum 2.3



1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 350 m/h sur une dénivellation de 1000m environ avec un sac à dos pour une randonnée à la journée
- Niveau ski : piste rouge et hors piste des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- Liste de 15 sorties en autonomie de difficulté comprise entre 2.1 et 3.1 - dont 5 au moins de niveau minimum 2.3.

2

PROGRESSION ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION SKI EN MONTÉE

Mes compétences validées :

- Adapter la technique de progression, selon le terrain et l'état de la neige, en anticipant les manipulations de matériel
- Adapter le mode de progression selon le terrain et l'état de la neige (distance entre skieurs, progression un par un,...)
- Maîtriser** les changements de direction en pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- Maîtriser** la technique de ski toute neige dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** la technique de dérapage en neige dure dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** les conversions aval dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

2.3 - PROGRESSION EN NEIGE DURE

Mes compétences validées :

- Utiliser un piolet en fonction de la pente.
- Réaliser un baudrier de fortune (sangle + mousqueton à vis)
- Maîtriser** un franchissement d'un passage court avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) sur neige dure dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** les techniques de pose d'une main courante : corde + noeuds + amarrage.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE EN GROUPE AUTONOME

Mes connaissances/compétences validées :

- Maîtriser** le réglage et l'entretien du matériel de ski de randonnée.
- Connaître le matériel de sécurité adapté au ski de randonnée pouvant être nécessaire suivant les courses : corde, piolet, crampons, ...
- Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité indispensable : DVA, sonde, pelle, couteaux, téléphone).
- Identifier collectivement le matériel nécessaire pour le groupe, dont matériel de navigation (carte, boussole, altimètre, système GPS) et équipement collectif selon le type de course et les conditions nivo-météo prévues.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

3.3.1 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME -

MIS EN PLACE EN 2023

3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- Connaître les principaux facteurs humains (dont piège 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 DU SKI DE RANDONNÉE 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 (site web, réseaux, connaissances, ...)
- Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des dangers observés, ... : sécurité, confort, régularité.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

MIS EN PLACE EN 2023

3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO -

- 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 GROUPE AUTONOME DANS LE MILIEU MONTAGNE -

STAGE CARTOGRAPHIE/ORIENTATION 2

- 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

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ

STAGE NEIGE/AVALANCHE 2

3.4.1 - APPROFONDIR SES CONNAISSANCES SUR LA NEIGE, LES AVALANCHES ET LE MILIEU GLACIAIRE

- Connaître les principes de transformation de la neige
- Connaître les différents type d'avalanches et expliquer le mécanisme de déclenchement de plaques
- Connaître les autres risques liés à la montagne enneigée et glaciaire

3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ : IDENTIFIER LES RISQUES DANS LA PRÉPARATION ET SUR LE TERRAIN (DÉMARCHE 3X3)

- Extraire et interpréter les informations essentielles d'un BERA et connaître les situations avalanches typiques
- Identifier sur la carte les zones nécessitant des précautions dans la progression
- Identifier sur le terrain les signaux d'alarme (observables, tests de stabilité, réévaluation du BERA, ..)
- Appliquer une méthode de réduction des risques, en préparation et sur le terrain

3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ

- Vérifier avant le départ le matériel de sécurité, les moyens de communication et de positionnement
- Organiser et conduire un secours dont une recherche multi-victimes

4.1 - LA FORMATION À LA FFCAM

- Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- Positionner ses propres compétences dans le cadre des activités des clubs.

