

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 en randonnée			
INI-2.2 : Techniques de sécurité			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel, mon équipement		Mise en place 2022	
INI-3.2 : Les bons comportements en randonnée		Mise en place 2022	
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			
INI-3.3.1 : Connaître et s'adapter au milieu montagne		Mise en place 2022	
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 2022	



CERTIFICATION PRATIQUANT

Initié en Randonnée

Version 0.1



Fiche de compétences - Certification

Cette fiche est mise à disposition à titre expérimental. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences autour des 4 THEMES suivants :

THEME 1 : Expérience et niveau de pratique

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 (page 4) dans les 4 THEMES permet l'attribution de la certification **INITIÉ EN RANDONNÉE**. Cette certification sera intégrée dans le système d'information de la FFCAM dès que l'application sera opérationnelle.

Champ de compétences - Praticant initié :

praticant disposant de compétences lui permettant d'évoluer en autonomie au sein d'un groupe en randonnée dans le cadre des activités encadrées organisées par un club.

Le champ de compétences s'entend dans les terrains suivants : randonnées sur sentier avec ou sans trace de T1 à T3 (mémento UIAA) pouvant être équipées de cordes/chaînes ou nécessitant une sécurisation en situation exceptionnelle.

Initié en Randonnée

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 300 m/h sur une dénivellation de 600 m avec un sac à dos pour une randonnée à la journée.
- Évoluer régulièrement sans déséquilibre sur des itinéraires de cotation T1 à T3.

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE RANDONNÉES

- Disposer d'une liste de dix randonnées effectuées sur deux ans maximum, comportant trois randonnées de 800 mètres de dénivellation positive et de niveau T3.

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION EN RANDONNÉE

Mes connaissances validées :

- Connaître les cotations de référence en randonnée (T1 à T6 - Mémento UIAA) et celles utilisées par le club.

Mes compétences validées :

- Doser et adapter son rythme dans une progression ;
- Adapter sa technique de progression sur terrain glissant, dans les pierriers, les passages aménagés et sur pente exposée (risque de chute ou de glissade).
- Identifier les dangers et risques objectifs sur un parcours ;
- Rester concentré sur la marche en terrain difficile sans être perturbé par les éléments extérieurs ;
- Marcher régulièrement sur sentier/hors sentier, ainsi que sur terrain difficile (moraine, sentier détérioré, pierrier, neige...)

2.2 - TECHNIQUES DE SÉCURITÉ

Mes compétences validées :

- Utiliser ses bâtons à la montée et à la descente pour se stabiliser sur terrain glissant ou pierreux ainsi que pour la gestion de l'effort ;
- Progresser sur main courante (chaîne, câble, corde fixe) ;
- Maîtriser son équilibre dans la marche sur terrains variés et savoir utiliser les équipements rencontrés

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT

- Mise en place en 2022

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN ALPINISME - ACTIVITÉ ENCADRÉE

- Mise en place en 2022

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE

Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître le milieu de ma pratique (milieu montagne)
- Optimiser ses capacités physiques et les adapter au milieu montagne
- Adapter son équipement au milieu et à la météo (prévisions et évolution sur le terrain)

3.3.2 - ÉVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

Mes connaissances/compétences validées :

- Se situer sur une carte et transmettre sa position (y compris GPS)
- Identifier les dangers/risques objectifs dans le cadre d'une pratique encadrée

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- MISE EN PLACE EN 2022

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.