

Nom - Prénom

Club

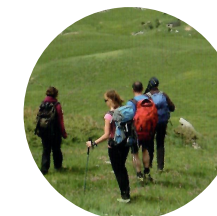
PERFECTIONNÉ EN RANDONNÉE : GROUPES DE COMPÉTENCES

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

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-2.1 : Progression en randonnée			
PERF-2.2 : Techniques de sécurité			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-3.1 : Le matériel pour une pratique autonome		Mise en place 2022	
PERF-3.2 : Ma pratique autonome en randonnée		Mise en place 2022	
PERF-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			
PERF-3.3.1 : interpréter les conditions météo		Mise en place 2022	
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 2022	



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 **PERFECTIONNE EN RANDONNEE**. Cette certification sera intégrée dans le système d'information de la FFCAM dès que l'application sera opérationnelle.

Champ de compétences - Pratiqueur perfectionné :

pratiqueur disposant de compétences lui permettant d'évoluer de manière autonome en randonnée y compris en dehors d'activités encadrées organisées par le club, dès lors dans ce cas que tous les participants soient eux-mêmes perfectionnés en randonnée.

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

Perfectionné en Randonnée

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 350 m/h sur un dénivelé de 800 m avec un sac à dos pour une randonnée à la journée.
- Évoluer avec aisance des itinéraires de cotation T1 à T3.

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE RANDONNÉES

- Disposer d'une liste de dix randonnées hors sorties encadrées effectuées sur deux ans maximum, comportant cinq randonnées de 900 mètres de dénivellation positive et de niveau T3.

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION EN RANDONNÉE

Mes connaissances validées :

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

Mes compétences validées :

- Adapter son cheminement et sa progression en fonction de la dangerosité d'un passage ;
- Identifier les dangers et les risques objectifs sur un parcours ;
- Rester concentré sur ma marche en terrain difficile sans être perturbé par les éléments extérieurs ;
- Savoir progresser de manière régulière sur sentier/hors sentier, ainsi que sur terrain difficile (moraine, sentier détérioré, pierrier, neige...);
- Devant une difficulté inhabituelle, je sais identifier si je dispose des compétences techniques ou si je dois renoncer ;

2.2 - TECHNIQUES DE SÉCURITÉ

Mes compétences validées :

- Utiliser les techniques de progression adaptées au terrain ;
- Utiliser des techniques pour éviter les glissades sur terrain glissant (herbe ou rocher mouillé, neige) ;
- Savoir transporter un blessé au genou ou cheville seul ou à plusieurs ;
- Maîtrise la mise en place exceptionnelle de dispositifs de sécurisation dans certains passages dégradés (main-courante).

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE AUTONOME

- Mise en place en 2022

3.2 - MA PRATIQUE AUTONOME EN RANDONNÉE

- Mise en place en 2022

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO

Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître les principes 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 en montagne en toute circonstance
- Connaître le terrain et identifier les dangers/risques objectifs

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - MA FORMATION À LA FFCAM

- MISE EN PLACE EN 2022

Mes connaissances validées :

- Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- Préciser la notion de champs de compétences dans le cadre de sa propre formation.
- Connaître et expliquer le principe et la responsabilité du co-encadrement dans son club.