

Nom - Prénom	Club
--------------	------

PERFECTIONNÉ EN RANDONNÉE MONTAGNE: 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 : Mon matériel en randonnée montagne 2			
PERF-3.2 : Réussir sa sortie en groupe autonome en randonnée montagne/trail			
PER-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne 2			

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



Version 3



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

Champ de compétences - Pratiquant perfectionné :

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 m avec un sac à dos pour une randonnée à la journée.

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE RANDONNÉES

- ☐ 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

- ☐ 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

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME EN RANDONNÉE MONTAGNE/TRAIL

COMMUN PERFECTIONNÉ RANDONNÉE MONTAGNE

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 DU TRAIL EN 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 FORMATION PERFECTIONNÉE : 3.3 - MILIEU MONTAGNE (C02)

3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO

- ☐ **Connaître** les conséquences des conditions météorologiques sur les activités et les mesures de précaution à prendre.
- ☐ **Savoir analyser** le bulletin météo : pictos, évolution à venir, vigilances Météo France...
- ☐ **Connaître** les particularités de la météo en montagne et savoir détecter un changement de temps sur le terrain.

3.3.2 - ÉVOLUER EN GROUPE AUTONOME DANS LE MILIEU MONTAGNE

- ☐ **Interpréter** finement les informations d'une carte topographique.
- ☐ **Maîtriser** l'usage des outils d'orientation : boussole et géolocalisation par satellite.
- ☐ **Créer** un itinéraire complexe (hors sentier, mauvaise visibilité, points de décision, plan B...) et établir un plan de marche correspondant...

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.