

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

INITIE EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Niveau de pratique			
INI-1.2 - Expériences - Liste de courses			

THEME 2	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : Progression ski en montée			
INI-2.2 : Progression ski en descente			
INI-2.3 : Progression en neige dure			

THEME 3	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel, mon équipement en ski de randonnée nordique			
INI-3.2 : Les bons comportements en ski de randonnée nordique			
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			
INI-3.4 : Environnement de pratique - milieu montagne enneigée			

THEME 4	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-4.1 - La pratique des activités dans les clubs		A venir	



Version 2.0



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. 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 « INITIE en ski de randonnée nordique ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral : application « attestation pratiquant ».

Attestation de compétences : INITIE en ski de randonnée nordique

Je suis initié à la pratique du ski de randonnée nordique : techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements en ski de randonnée nordique, ...

Je dispose d'une petite expérience en ski de randonnée nordique en lien à mon niveau de pratique.

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIE, PERFECTIONNE, SPECIALISE) pour acquérir des compétences complémentaires en ski de randonnée nordique.

Je peux poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique du ski de randonnée nordique : niveau PERFECTIONNE.

Initié en Ski de randonnée nordique

1

NIVEAU – EXPÉRIENCES

1.1 – NIVEAU DE PRATIQUE

- ☐ Progresser de 2 à 3 heures en terrain nordique, sur tout type de neige dans des pentes faibles.
- ☐ Niveau ski : hors-piste sur des pentes faibles (jusqu'à 15°).

1.2 – EXPÉRIENCES – LISTE DE COURSES

- ☐ Disposer d'une liste de 5 sorties en Ski de randonnée nordique sur pentes faibles.

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, compréhension de mes fixations, réglage hauteur bâtons.
- ☐ **Maîtriser** la manipulation des peaux : pose, dépose, protection face colle, ...
- ☐ **Maîtriser** les changements de direction : pas tournants, sur toute neige en pente faible.

2.2 – PROGRESSION SKI EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- ☐ Skier en toutes neiges et en sécurité dans des pentes faibles (jusqu'à 15°).
- ☐ **Maîtriser** la technique de dérapage en toutes neiges (en particulier neige dure) dans des pentes faibles.
- ☐ **Maîtriser** le pas tournant.
- ☐ **Maîtriser** le chasse-neige.

2.3 – PROGRESSION EN NEIGE DURE

COMMUN INITIÉ EN RAQUETTES À NEIGE

Mes compétences validées :

- ☐ Stopper une chute ou glissade.
- ☐ Régler et chauffer ses crampons.
- ☐ Évoluer avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 25°).



3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 – MON MATÉRIEL – MON ÉQUIPEMENT

Mes compétences validées :

- ☐ Lister le matériel de sécurité indispensable pour la sortie : DVA, sonde, pelle à neige, téléphone chargé (secours), trousse de secours...
- ☐ Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel (dont sac à dos, crampons) selon le type de sortie, les conditions nivo-météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- ☐ Identifier les éléments matériels à vérifier : niveau des piles DVA, sonde (tension et verrouillage), pelle, skis, fixations, bâtons, chaussures, fart, peaux...

3.2 – LES BONS COMPORTEMENTS EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

COMMUN SPORTS DE NEIGE

- ☐ Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant.
- ☐ Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant, et en particulier suivre la trace du groupe et rester à vue et sous contrôle de l'encadrant.
- ☐ Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique à une influence sur le groupe et la réussite du projet.
- ☐ Savoir identifier si une course est adaptée à son niveau physique et technique.
- ☐ Gérer son hydratation et son alimentation dans l'activité.

3.3 – ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 1

FORMATION INITIÉ – 3.3 MILIEU MONTAGNE (C01)

3.3.1 – CONNAÎTRE LE MILIEU DE PRATIQUE, LIMITER SON IMPACT ET SE PROTÉGER

- ☐ Connaître et respecter le milieu de pratique.
- ☐ S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique.

3.3.2 – ÉVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

- ☐ Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles...).
- ☐ Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage...
- ☐ Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite.
- ☐ Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements).
- ☐ Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

3.4 – ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉE 1

FORMATION INITIÉ 3.4 – MILIEU ENNEIGÉ (N01)

3.4.1 – CONNAÎTRE LE MILIEU ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE

- ☐ 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, pentes au-dessus et en dessous.

3.4.2 – PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU ENNEIGÉ : DÉMARCHE 3X3

- ☐ Comprendre le bulletin météo et 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

- ☐ Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel : DVA, sonde, pelle.
- ☐ Réussir le test de localisation (DVA et sondage) 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 professionnels.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 – LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

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.