

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

PERFECTIONNE EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE : GROUPES DE COMPÉTENCES

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

THEME 2	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-2.1 : Progression ski en montée			
PERF-2.2 : Progression ski en descente			
PERF-2.3 : Techniques de sécurité en SRN			

THEME 3	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PERF-3.1 : Le matériel pour une pratique en groupe autonome			
PERF-3.2 : Réussir sa sortie en sports de neige			
PERF-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			
PERF-3.4 : Environnement de pratique - milieu montagne enneigée			

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



Version 4.0



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES suivants :

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 de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'attestation de compétences « PERFECTIONNE EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « Attestation pratiquant ».

Attestation de compétences : PERFECTIONNE en ski de randonnée nordique

Je suis capable de pratiquer le ski de randonnée nordique en groupe autonome, de choisir et de préparer mes sorties, de les adapter aux conditions rencontrées, à mon niveau technique et physique et celui de mes partenaires.

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

Je peux poursuivre ma formation personnelle vers l'acquisition de compétences avancées en ski de randonnée nordique (niveau SPÉCIALISÉ). Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion du ski de randonnée nordique à d'autres pratiquants d'autres pratiquants .

Perfectionné en Ski de randonnée nordique

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- ☐ Progresser entre 4 et 8 heures à ski par jour ou sur plusieurs jours, avec un dénivelé 800 m (ou 20 km).
- ☐ Niveau ski : hors-piste sur des pentes modérées (jusqu'à 20°).

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- ☐ Liste de 15 sorties réalisées en groupe autonome sur des pentes de 20° maximum et d'une durée de 5h minimum.

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.
- ☐ **Maîtriser** les différents pas de montée (conversion amont...).
- ☐ **Maîtriser** les changements de direction (en particulier la conversion amont, le déchaussage...) en pentes modérées (jusqu'à 20°).

2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** les différentes techniques de descente (conversion aval, pas tournant).
- ☐ **Maîtriser** la technique de ski en toutes neiges et tous terrains en sécurité dans des pentes modérées (jusqu'à 20°) en adaptant ma technique au type de neige.
- ☐ **Maîtriser** la technique de dérapage en toutes neiges (en particulier neige dure) dans des pentes modérées (jusqu'à 20°).

2.3 - TECHNIQUES DE SÉCURITÉ EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Mes compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** le franchissement d'un passage court avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) sur neige dure dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 30°).
- ☐ **Maîtriser** les techniques de pose d'une main courante en terrain enneigé : corde + nœuds + amarrage + corps mort.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE EN GROUPE AUTONOME

Mes compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** le réglage et l'entretien du matériel de ski de randonnée nordique.
- ☐ Préciser le matériel de sécurité adapté au ski de randonnée nordique pouvant être nécessaire : crampons, corde de randonnée.
- ☐ Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité : DVA, sonde, pelle, téléphone.
- ☐ Identifier le matériel nécessaire pour le groupe, dont matériel de navigation (carte, boussole, altimètre, GPS) et équipement collectif (trousse secours) selon le type de sortie et les conditions nivo-météo prévues.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME

FORMATION PERFECTIONNE - 3.2 RÉUSSIR SA SORTIE EN SPORTS DE NEIGE (RSS2)

3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- ☐ **Connaître** les principaux facteurs humains dont les pièges 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...
- ☐ **Organiser** et **animer** un briefing au départ de la randonnée ainsi qu'un débriefing en fin de sortie.

3.2.2 - MA PRATIQUE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE EN GROUPE AUTONOME.

- ☐ **Co-construire** un projet avec une analyse des risques 3X3 (incluant plaisir et débriefing).
- ☐ **Récupérer** des informations pertinentes sur les conditions via les différentes sources d'informations (sites web, réseaux, connaissances...).
- ☐ **Adapter** la progression sur le terrain en fonction du groupe, des dangers observés... (sécurité, confort, régularité).
- ☐ **Identifier** les zones sans réseau mobile et prévoir des moyens de communication alternatifs.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 2 FORMATION PERFECTIONNE : 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..

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉE. FORMATION INITIE 3.4 - MILIEU ENNEIGÉ (NA1)

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