

# VERS L'AUTONOMIE EN RANDONNÉE

Connaissance, savoir-faire  
et savoir-être

Critères d'évaluation

## Compétence n°1 : PRÉPARATION

Savoir se préparer.	- Je sais me préparer physiquement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais prévenir les ampoules aux pieds et les courbatures.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoir marcher.	- Je peux marcher 3 heures d'affilée sans fatigue excessive avec un dénivelé positif par jour : <input type="checkbox"/> 400 m <input type="checkbox"/> 600 m <input type="checkbox"/> 800 m <input type="checkbox"/> 1 000 m		
	- Je sais marcher hors sentier, sans fatigue excessive et sans chuter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais progresser sur terrain difficile ou escarpé : vire, éboulis, blocs, forte pente herbeuse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais stopper une chute sur pente herbeuse ou pente en neige molle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je maîtrise la cartographie pour participer au choix d'un itinéraire spécifique à mon activité (distance, pente, qualité du terrain).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparation et déroulement de la sortie.	- Je connais les cotations des itinéraires de randonnée et je suis capable de me situer dans cette échelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais préparer mon corps à l'effort avec un démarrage progressif (échauffement musculaire, articulaire, et cardio-vasculaire).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais adapter mon rythme en fonction du terrain (difficultés).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je pratique des exercices d'assouplissement et d'étirement post sortie pour améliorer ma récupération.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Compétence n°2 : COMPORTEMENT EN RANDONNÉE

Savoir se comporter.	- Je sais me concentrer sur ma marche en terrain difficile sans être perturbé par des éléments extérieurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais repérer les zones de danger objectif et ne pas m'y arrêter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les règles (ou consignes) de la conduite de groupe, et je sais m'y conformer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je participe au maintien de la concentration de tous lors de passages délicats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais me déplacer en respectant les règles concernant la propriété privée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# VERS L'AUTONOMIE EN RANDONNÉE

Connaissance, savoir-faire  
et savoir-être

Critères d'évaluation

## Compétence n°3 : CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES

Techniques de progression.

- Je sais choisir le matériel spécifique à la randonnée montagne.
- Je sais utiliser les bâtons à la montée et à la descente pour me stabiliser (sur terrains glissants ou pierreux).
- Je sais progresser le long d'une main courante ou en moulinette.

Je m'évalue  Validation du cadre

