

COMPÉTENCES COMMUNES AUX ACTIVITÉS «RANDONNÉE»

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Savoir s'équiper et gérer sa protection.	- Je veille à ma propre protection contre le froid, le soleil, le vent et les précipitations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- J'adapte en permanence ma tenue pour me protéger des conditions et de l'effort à fournir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais comment réagir en cas d'orage ou de pluie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoir préparer son sac.	- Je n'emporte que le nécessaire à l'activité en veillant au poids de mon sac.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais adapter mon équipement suivant la durée du séjour et le type d'hébergement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître son matériel.	- Je sais vérifier l'état du matériel de progression et l'utiliser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais entretenir mon matériel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°2 : S'ORIENTER

Avoir les notions de lecture de carte (*).	- Je connais les principaux symboles qui sont utilisés sur les cartes IGN au 1/25000.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je suis capable de me représenter le relief, de distinguer des obstacles interdisant ou rendant aléatoire le passage et de déterminer les orientations de pente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je suis capable de reconstituer sur la carte un itinéraire réalisé sur le terrain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais estimer à partir de la carte si une pente est douce (moins de 15°), raide (15° à 30°) ou très raide (plus de 30°).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître les notions élémentaires d'orientation sur le terrain (*).	- Je sais orienter la carte par rapport au terrain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais mesurer un azimuth sur la carte et le reporter sur le terrain et inversement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais me situer sur la carte par bonne visibilité et déterminer le nom d'un sommet sur le terrain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais déterminer l'orientation d'une pente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais déterminer si l'inclinaison d'une pente est en dessous de 30° sur le terrain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(*) Il ne sera pas demandé de préparer l'itinéraire d'une randonnée mais de comprendre les principes d'orientation pour suivre son déroulement.

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS «RANDONNÉE»

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Compétence n°3 : UTILISER LE GPS

Utilisation du GPS
ou d'un smartphone
avec les fonctions GPS.

- Je sais vérifier les paramètres de base de mon appareil avant le départ : niveau de batterie, réception satellites, présence des fonds de cartes appropriés, unités...
- Je sais visualiser ma position sur l'écran de mon appareil.
- Je sais suivre, sur le terrain, le tracé d'une randonnée préalablement enregistré sur mon appareil.
- Je sais enregistrer mon parcours sous forme de trace.

Compétence n°4 : CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES FACTEURS HUMAINS DANS UN GROUPE

Mesurer l'importance
des facteurs humains
(état physique, niveau,
comportement de chacun)
et échanger.

- Je sais évaluer mon niveau technique et physique.
- Je connais les principaux facteurs humains liés à l'individu et au groupe.
- Je sais communiquer à l'encadrant mon état physique et/ou psychique (peur, stress).
- Je discute avec l'encadrant, lui fais part de mes observations et respecte ses décisions.
- Je suis attentif au groupe (celui devant moi et celui derrière moi) et j'informe de tout problème éventuel.

Intégrer le renoncement
possible.

- Je sais qu'il n'y a pas d'objectif définitif mais une adaptation d'un projet commun au groupe, au terrain et aux conditions observées.
- Je respecte les décisions de l'encadrant.

Compétence n°5 : PRÉVENIR LES ACCIDENTS ET INTERVENIR

Réagir efficacement face à
une situation d'accident.

- Je connais les principes de gestion d'une situation d'accident (P.A.S.).
- Je comprends et exécute correctement les instructions de l'organisateur du sauvetage.

Mettre en œuvre les actions
de secourisme.

- Je sais, dans le calme, apporter mon aide aux participants plus expérimentés (encadrants).
- Je sais protéger la victime et la mettre en sécurité (position, abri).

Savoir passer un message
d'alerte.

- Je connais le contenu d'un message d'alerte (où, qui, quoi, quand, comment).

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS «RANDONNÉE»

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Compétence n°6 : DOSER SES EFFORTS ET OPTIMISER SON ÉNERGIE

Préparer et gérer nourriture et boisson en fonction de l'effort à fournir et de sa durée.	- Je sais m'alimenter avant la sortie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais préparer mes vivres de course et ma boisson.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais m'hydrater et m'alimenter régulièrement pendant l'effort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoir se préparer physiquement à un effort soutenu de longue durée.	- Je sais me préparer avant la saison afin de commencer celle-ci avec une bonne condition générale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais adopter un rythme de montée efficace et régulier en limitant le nombre de pauses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gérer son effort en montée.	- En descente je suis capable d'avoir une stratégie de déplacement efficace (éviter les chutes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°7 : RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MONTAGNARD

Évoluer en limitant son impact sur le milieu.	- Je n'abandonne rien dans le milieu, y compris de la nourriture.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- J'évite de déranger la faune.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Développer sa capacité d'observation.	- Je suis capable d'observer la faune sans la perturber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les différents types de protection des espaces naturels (arrêté de biotope, zones sensibles, Natura 2000, réserve naturelle, parcs, ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'informer des réglementations locales de protection de la nature.	- Je ne cueille pas des espèces protégées (flore).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais appliquer les gestes et attitudes de la charte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître la charte de la montagne de la FFCAM.	- Je favorise le co-voiturage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°8 : CONNAÎTRE LA RÉGLEMENTATION ET LES ASSURANCES

Connaître l'organisation de la FFCAM.	- Je connais la politique fédérale en matière de développement des activités de montagne, de gestion du patrimoine bâti et de protection de la montagne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les modalités d'inscription aux sorties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître l'organisation des sorties dans le club.	- Je connais la différence entre une sortie entre pratiquants et une sortie du club.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les options d'assurance proposées par la FFCAM.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprendre les différents types d'assurance.	- Je sais remplir une déclaration d'accident.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>