



# DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

## Stage de progression - Niveau «Engagé»



Tu aimes la montagne? Tu aimes randonner?

Tu confonds encore marmotte et lagopède et pour toi un sac à viande sert à transporter un pique-nique mais tu es prêt.e à saisir ton sac à dos pour vivre ta propre expérience?

Viens gagner en autonomie et trouver ta place au sein de groupes de randonneurs. Ce stage te permettra d'analyser l'environnement et d'envisager tes prochains week-end en montagne de manière avertie !

### Objectifs de la formation

- > Estimer son niveau de pratique
- > Choisir et suivre un itinéraire correspondant à ses capacités
- > Tenir compte des enjeux de développement durable dans sa pratique de randonneur

### Environnement et contexte de pratique

Evolution sur itinéraires de dénivelée modérée en tant que membre d'un groupe encadré.



**Durée : 2 jours**

Nuit en refuge gardé

**Tarif : 140€**

(la réservation du stage ne comprend pas celle du refuge; budget complémentaire environ 60€)

**Lieux et dates :**

Vanoise : 2-3 juillet 2025

Mercantour : 17-18 juillet 2025

**Renseignements et inscriptions :**

[www.formation.ffrandonnee.fr](http://www.formation.ffrandonnee.fr)



## Prérequis d'accès au stage :

tu n'es pas prêt.e? pas de panique, le stage «curieux» est sûrement fait pour toi !

Disposer du matériel pour une randonnée en montagne sur 2 jours (dont sac à dos et chaussures crantées)

Etre capable de randonner sur tous types de sentiers entre 4 et 5h par jour

Connaître le matériel du randonneur et savoir s'en servir en cas d'attente

Savoir faire son sac de façon efficace et confortable

Identifier les différents balisages et appliquer les codes de bonnes pratiques

Connaître les facteurs de cotation d'un itinéraire et les associer à une représentation sur le terrain

Connaître les différentes ressources pour trouver, suivre ou créer un projet de randonnée

Alerter les secours en montagne en cas de besoin

## Ce que je saurai faire à l'issue de la formation :



Connaître ses propres capacités et ses limites

Comprendre la réglementation applicable aux zones et espèces protégées

Tenir compte des enjeux de développement durable pour l'organisation de sa pratique de randonneur

Contribuer à l'organisation d'un secours à victime en suivant des consignes

Choisir et suivre un itinéraire proposé par un topo ou une application de randonnée

Interpréter les principaux éléments d'une carte de randonnée

Connaître le fonctionnement des refuges gardés et savoir s'y intégrer

Evoluer en montagne dans le respect des autres usagers non sportifs

