



# DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

## Stage de progression – Niveau «Passionné»



Tu aimes la montagne ? Tu aimes randonner ?

Tu as déjà parcouru la montagne avec tes potes, tes parents ou d'autres «passeurs» de montagne et tu aimerais te lancer pour pouvoir y aller aussi quand ils ne sont pas dispos?

Ce stage est dédié à ceux qui souhaitent acquérir les bases culturelles, sécuritaires et environnementales permettant d'organiser leurs prochains week-end en montagne en autonomie de façon responsable.

### Objectifs de la formation

- > Randonner seul et en sécurité en environnement connu
- > Planifier et suivre un itinéraire, s'équiper selon les conditions, s'adapter
- > Avoir une pratique de randonneur responsable

### Environnement et contexte de pratique

Evolution sur itinéraires balisés de montagne en tant que randonneur autonome



**Durée : 2 jours**

Nuit en bivouac sous tente

**Tarif : 140€**

(l'éventuelle réservation de place pour camper et les repas ne sont pas inclus dans l'inscription)

**Lieux et dates :**

Vanoise : 5-6 juillet 2025

Mercantour : 19-20 juillet 2025

**Renseignements et inscriptions :**

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

[aivaldi@ffrandonnee.fr](mailto:aivaldi@ffrandonnee.fr)

07.49.78.31.19



## Prérequis d'accès au stage :

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

Disposer du matériel pour une randonnée en montagne sur 2 jours (dont matériel de bivouac)

Etre capable de randonner sur tous types de sentiers entre 4 et 5h par jour avec un sac d'un poids de 8 à 10 kgs

Savoir lire et interpréter les principaux éléments d'une carte de randonnée

Connaître le fonctionnement des refuges gardés, les contraintes liées à l'environnement montagnard, et savoir s'y intégrer

Connaître les codes de bonnes pratiques avec les autres usagers sportifs ou non

Savoir passer une alerte aux secours extérieurs et contribuer à l'organisation d'un secours à victimes

Connaître et comprendre la réglementation applicable aux zones et espèces protégées

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

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



Organiser un bivouac sous tente en milieu montagnard de façon efficace et durable

Etre capable de déterminer le contenu d'un sac permettant d'assurer sa propre sécurité

Savoir estimer un temps de marche

Repérer les zones réglementées et savoir en tenir compte dans la planification d'un projet de randonnée

Savoir lire et interpréter un bulletin météo

Suivre un itinéraire balisé à l'aide d'une carte de randonnée

Maîtriser la démarche globale de planification d'un projet de randonnée à la journée

Gérer son effort, connaître ses limites, savoir renoncer

