



DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

Stage de progression - Niveau «Meneur»



Tu aimes la montagne ? Tu aimes randonner ?

Tu as déjà une solide expérience de la randonnée solo et tu aimerais pouvoir transmettre ta passion en amenant tes potes, ton amoureux.se ou tes parents ?

Ce stage devrait te permettre de prendre en compte le facteur humain dans l'analyse de ta pratique et d'organiser tes prochains week-end en montagne avec tes proches.

Objectifs de la formation

- > Accompagner des proches sur une première rando journée
- > Se connaître, connaître les autres, communiquer
- > Promouvoir une pratique de randonneur responsable

Environnement et contexte de pratique

Evolution sur itinéraires balisés de montagne en tant que «chef de tribu»

Durée : 2 jours

Nuit en cabane non gardée

Tarif : 140€

(l'éventuelle réservation de ta place à la cabane et les repas ne sont pas inclus dans l'inscription)

Lieux et dates :

Vanoise : 7-8 juillet 2025

Mercantour : 23-24 juillet 2025

Renseignements et inscriptions :

www.formation.ffrandonnee.fr
aivaldi@ffrandonnee.fr



Prérequis d'accès à la formation : tu n'es pas prêt.e? pas de panique, le stage «passionné» 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 5 et 6h par jour avec un sac d'un poids de 8 à 10 kgs

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

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

Savoir estimer un temps de marche

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

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

Etre capable de gérer son effort, connaître ses limites et savoir renoncer



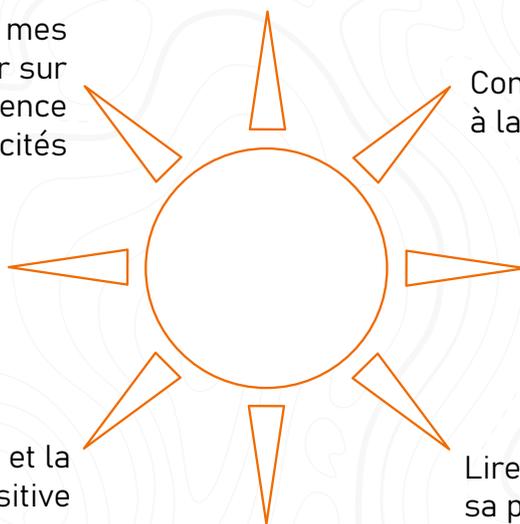
Ce que je saurai faire à l'issue de la formation :

Organiser la vie collective dans une cabane non gardée de façon responsable

Estimer le niveau de mes proches et les accompagner sur des itinéraires en cohérence avec leurs capacités

Initier mes proches au fondement d'une pratique responsable et respectueuse de son environnement

Pratiquer l'écoute active et la communication positive



Connaître des outils d'aide à la prise de décision

Etablir une liste de matériel collectif pour un projet de randonnée sur 2 jours

Lire l'environnement pour adapter sa pratique

Coordonner l'organisation d'un groupe de proches en cas d'immobilisation ou d'accident

