



DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

Stage de progression - Niveau «Aventurier»



Tu aimes la montagne ? Tu aimes randonner ? Tu as déjà une solide expérience de la randonnée, parfois même en tant qu'organisateur pour tes potes. Tu aimerais maîtriser la planification d'une pratique durable de la randonnée, y compris en milieu montagnard isolé?

Ce stage est l'aboutissement dans l'acquisition de l'autonomie en randonnée montagne pour les pratiquants. Il permet une vision complète et aboutie de la pratique, voire la préparation à l'entrée dans une formation professionnelle ou bénévole qualifiante (accompagnateur en moyenne montagne ou animateur fédéral).

Objectifs de la formation

- > Maîtrise du processus complet de planification de randonnées en montagne, quel que soit le contexte et les circonstances
- > Etre capable de gérer sa sécurité, naviguer, prendre des décisions et s'adapter en tous terrains
- > Avoir une pratique à impact positif sur ses terrains de pratique et son entourage

Environnement et contexte de pratique

Evolution sur itinéraires de montagne - balisés ou non - en tant que randonneur autonome, y compris en milieu isolé.



Durée : 2 jours

Nuit en bivouac improvisé

Tarif : 140€

(les repas ne sont pas inclus dans l'inscription)

Lieux et dates :

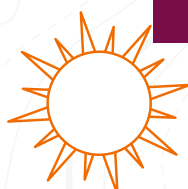
Mercantour : 15 et 16 août 2026

Renseignements et inscriptions :

www.formation.ffrandonnee.fr

aivaldi@ffrandonnee.fr

07.49.78.31.19



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 et hors sentiers entre 5 et 6h par jour avec un sac d'un poids avoisinant les 10 kgs

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

Etre capable de gérer sa propre sécurité et celle de ses proches en environnement simple et lisible

Connaître les outils d'aide à la prise de décision

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

Savoir établir une liste de matériel pour un projet de randonnée sur 2 jours et s'en servir

Appliquer les principes d'une pratique responsable et respectueuse de son environnement

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



Improviser un bivouac en milieu isolé et avec un équipement réduit

Se fixer un objectif, le quantifier et savoir l'évaluer

Anticiper les difficultés, les imprévus, s'adapter

Optimiser son impact environnemental : réduire les conséquences négatives et mettre en oeuvre des actions à impact positif

Verbaliser les facteurs de réussite applicables à une progression en montagne

Gérer un déplacement en tous types de terrain, y compris hors sentiers

Réagir à une immobilisation ou un accident en l'absence de réseau téléphonique

Appliquer une démarche de planification dans un environnement isolé et/ou changeant

