

CURIEUX

ENGAGÉ

PASSIONNÉ

MENEUR

BAROUDEUR



# DEVENIR AUTONOME EN RANDONNÉE

## Stage de progression - Niveau «Curieux»



Tu aimes la montagne ? Tu aimes randonner ?

Tu n'as pas forcément d'autre expérience que la lecture de Tintin au Tibet et tu penses que la mer de glace a disparu avec les dinosaures mais tes potes te tannent pour les accompagner et tu aimerais éviter d'y aller en tenue de baigneur?

Viens gagner en autonomie, accéder aux bases culturelles, sécuritaires et environnementales qui te permettront d'analyser l'environnement de pratique et d'organiser tes prochains week-end en montagne.



### Objectifs de la formation

- > Pratiquer dans le respect des réglementations et des autres usagers
- > Identifier le niveau de difficulté d'une randonnée en montagne et savoir s'équiper en conséquence
- > Contribuer à la sécurité collective d'un groupe de randonneurs

### Environnement de pratique

Evolution sur itinéraires sécurisés et/ou nordiques sous conduite d'un.e encadrant.e diplômé.e

Durée : 1 journée



Tarif : 70€

#### Lieux et dates :

Jura : 20 janvier 2026

Pyrénées : 3 mars 2026

#### Renseignements et inscriptions :

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

aivaldi@ffrandonnee.fr

07.49.78.31.19



## Prérequis d'accès à la formation :

Disposer du matériel de base pour randonner dans la neige (chaussures, sac à dos, raquettes à neige, bâtons éventuellement et bonne humeur assurément !)

Être capable de randonner 2 à 3 heures en terrain vallonné damé ou non

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

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

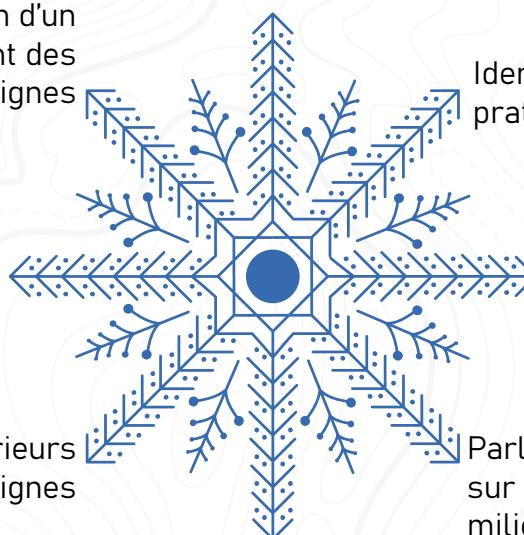
Constituer un sac au contenu préalablement indiqué de façon efficace et confortable

Activer des secours extérieurs en suivant des consignes

Connaître les principaux impacts la randonnée en milieu enneigé

Identifier les critères de pratiques durables

Identifier les différentes formes de pratique et les types de balisage existants



Connaître le matériel de sécurité hivernale pour une pratique nordique et savoir s'en servir sur consignes

Parler d'un vocabulaire commun sur la pratique de la randonnée en milieu enneigé