

CURIEUX

ENGAGÉ

PASSIONNÉ

MENEUR

BAROUDEUR



DEVENIR AUTONOME EN RANDO RAQUETTES

Stage de progression - Niveau «Engagé»



Tu aimes la neige ? Tu aimes être dans la nature ?

Tu as tendance à penser que les raquettes se fardent au reblochon mais tu es motivé.e pour attraper tes moufles et braver l'hiver ?

Ce stage «engagé» te permettra d'apprendre à contribuer à la sécurité collective d'un groupe, de préparer les bases d'une pratique individuelle en milieu enneigé, et de situer ton niveau de pratique sur des itinéraires nordique et alpin.

Objectifs du stage

- > Estimer son niveau de pratique
- > Suivre un itinéraire sur le terrain à l'aide d'une carte et d'une application mobile
- > Identifier les enjeux de développement durable liés à sa pratique de randonneur

Environnement de pratique

Evolution sur itinéraires nordiques et/ou alpins dans un contexte de pratique collective organisée par un encadrant

Durée : 2 jours

Nuit en refuge gardé

Tarif : 140€

(hors repas et refuge)

Lieux et dates :

Jura : 26 et 27 janvier 2026

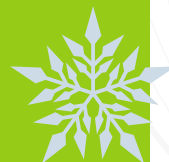
Pyrénées : 4 et 5 mars 2026

Renseignements et inscriptions :

www.formation.ffrandonnee.fr

aivaldi@ffrandonnee.fr

07.49.78.31.19





Prérequis d'accès au stage :

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

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

Connaître les principaux impacts la randonnée en milieu enneigé

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

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

Disposer du matériel pour randonner en terrain alpin enneigé (dont DVA, pelle et sonde)

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

Être capable de randonner 3 à 4 heures par jour en terrain non damé avec et sans pentes



Compétences visées à l'issue du stage :

Comprendre la réglementation applicable aux zones et espèces protégées

Contribuer à la sécurité collective d'un groupe en environnement hivernal

Comprendre les enjeux environnementaux de la randonnée hivernale et les associer aux réglementations existantes

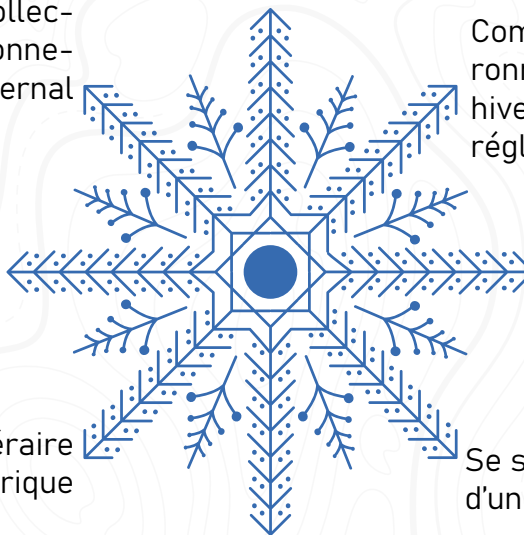
Connaître le matériel de sécurité hivernale lié à la pente et savoir s'en servir sur consignes

Connaître ses propres capacités (physiques, techniques et affectives)

Choisir et suivre un itinéraire numérique

Se situer sur un itinéraire à l'aide d'une carte

Interpréter les principaux éléments de la carte



www.ffrandonnee.fr

