

CURIEUX

ENGAGÉ

PASSIONNÉ

MENEUR

BAROUDEUR



# DEVENIR AUTONOME EN RANDONNEE

## Stage de progression – Niveau «Passionné»



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

Tu es déjà parti randonner en hiver avec tes potes, tes parents ou d'autres «passeurs» de montagne et tu aimerais te lancer pour pouvoir organiser tes propres rando raquettes quand ils ne sont pas dispo?

Ce stage va te permettre d'accéder aux bases culturelles, sécuritaires et environnementales de la randonnée hivernale pour te permettre d'aborder les conditions d'un premier niveau de pratique autonome.



### Objectifs de la formation

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

### Environnement de pratique

Evolution sur itinéraires nordiques dans un contexte de pratique autonome

**Durée : 2 jours**

Nuit en refuge non gardé



**Tarif : 120€**

(hors nuitée refuge et repas)

**Lieux et dates :**

Jura : 25-26 février 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](tel:07.49.78.31.19)





## Prérequis d'accès au stage :

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

Connaître sa capacité à évoluer en milieu enneigé avec ou sans pente et en tous types de neige

Distinguer les itinéraires nordiques des itinéraires alpins et en connaître les enjeux sécuritaires

Connaître le matériel de sécurité en randonnée hivernale et savoir s'en servir sur consignes

Savoir se repérer sur un itinéraire balisé à l'aide d'une carte ou d'une appli numérique

Savoir se localiser et solliciter un secours extérieur en cas de besoin

Connaître la réglementation relative aux espaces protégés

Disposer du matériel pour randonner de façon autonome en terrain nordique enneigé

Être capable de randonner 4 à 5 heures par jour en terrain nordique en portant son matériel pour 2 jours



## Compétences visées à l'issue du stage :

Être capable de choisir ou construire un itinéraire nordique correspondant à son niveau de pratique

Connaître le principe des biais cognitifs et être capable d'établir sa météo personnelle

Être capable d'estimer un temps de marche

Être capable d'assurer sa propre sécurité en pratique nordique

Être capable de suivre un cheminement simple hors itinéraire balisé

Savoir interpréter un bulletin météo-nivologique

Être capable de trouver les informations relatives à la réglementation et aux enjeux de mon espace de pratique et en tenir compte

Séjourner de façon responsable dans un refuge d'hiver non gardé

