



FORMATION SANTE

Attestation de prérequis

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

GRILLE D'AUTOÉVALUATION CONCERTÉE DES CAPACITÉS PRÉREQUISES

Je soussigné.e (nom, prénom) :

.....

Certifie que je possède les capacités suivantes pour suivre la formation « SANTÉ » dans la discipline choisie (cocher la case) :

- Randonnée pédestre
 Marche Nordique
 Longe côte / Marche aquatique

Je suis capable de ...	OUI	NON
Utiliser les techniques de base de l'activité et analyser ma pratique personnelle : carte, boussole, outils de navigation, bâtons, combinaison néoprène, shorty, chaussons, etc.		
Conseiller les pratiquants en amont de l'activité : préparation, équipement et comportement.		
Initier les participants aux techniques de l'activité, corriger leur exécution et donner l'exemple correct (MN, LC/MA).		
Adapter l'activité aux publics et aux conditions de pratique selon la réglementation fédérale Encadrement, Responsabilité et Assurance.		
Distinguer les différents types d'itinéraires, leurs solutions de replis, selon la cotation technique fédérale ETR.		
Construire un itinéraire en utilisant tout document (carte, topoguide) et outil technique actuel (logiciels de cartographie, site web).		
Prévoir la logistique et le matériel.		
Anticiper les risques associés au milieu et à la pratique.		
Adapter l'activité sur le terrain en fonction de l'environnement changeant (météo, terrain) et autres imprévus (participants).		
Analyser les particularités de l'environnement et les expliquer clairement pour intéresser mon public.		
Respecter et faire respecter les règles de sécurité en y associant les pratiquants (équipement vérifié avant le départ par exemple).		
Connaitre ma position à tout moment.		
Connaitre et utiliser le matériel de secours.		
Repérer les comportements défaillants ou à risque des participants.		
Gérer un incident, un accident, une blessure : mettre en sécurité le groupe et le blessé, déléguer les tâches, rédiger le message d'alerte et appeler les secours.		

Date :

Signature :