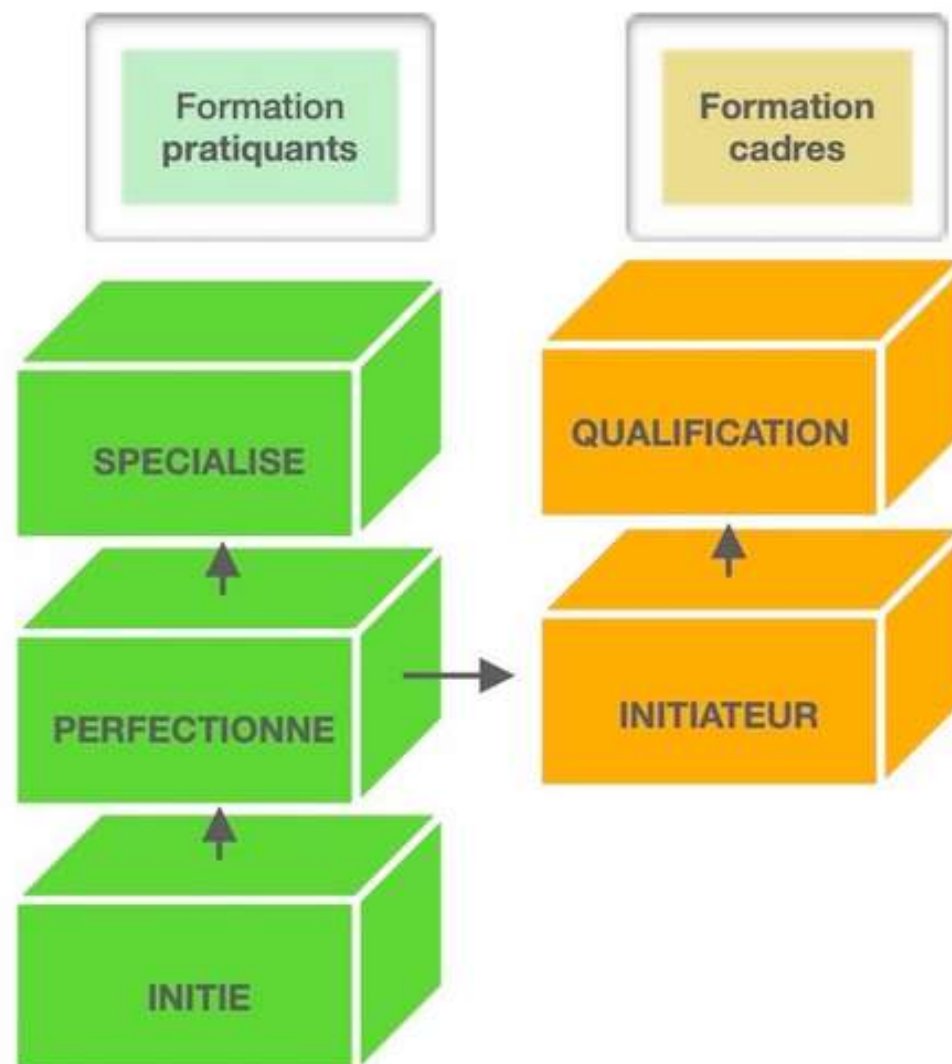


Vue d'ensemble : cohérence et uniformisation

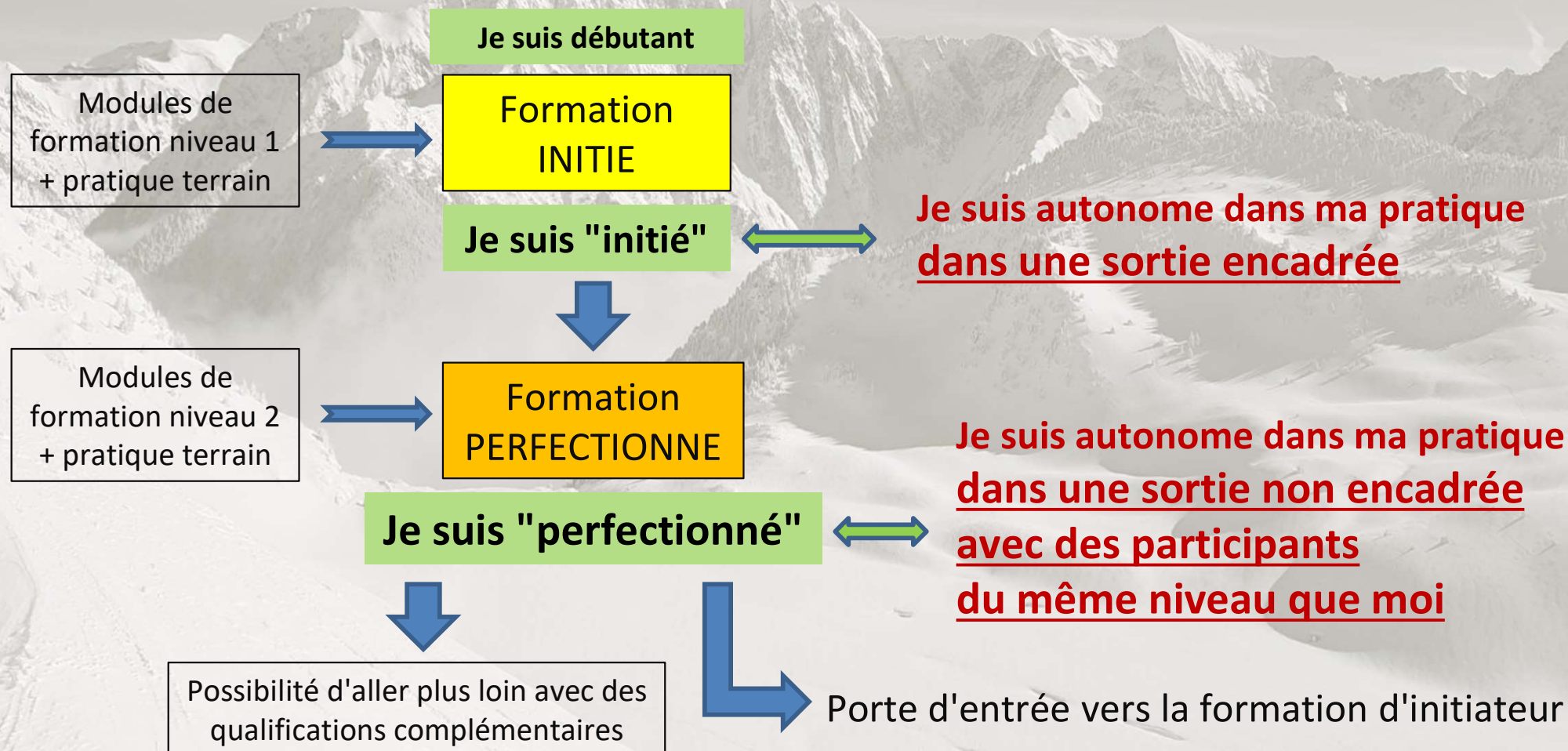
1



Notes pour la réunion
préparation saison
raquettes
2 juin 2022

Synoptique général de ce nouveau cursus

Formation des pratiquants



Fiche de compétences

Initié

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants pour la saison 2022. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THÈMES suivants :

THÈME 1 : Niveau de pratique et expériences

THÈME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THÈME 3 : Prévention et environnement de pratique

THÈME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences résumés en page 4 permet l'attribution de l'**attestation de compétences « INITIE EN RAQUETTES terrain montagne »**. Les groupes de compétences pourront être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) dès que l'application sur « mon espace » sera opérationnelle (date prévue : courant 2022).

Cette fiche sera retravaillée à la suite de la saison 2022 en fonction des retours d'expériences.

Attestation de compétences : pratiquant initié en raquettes

Le pratiquant dispose de compétences lui permettant d'évoluer dans sa pratique personnelle au sein d'activités encadrées organisées par le club en raquettes.

Les compétences s'entendent dans les terrains suivants :

- Terrains montagne enneigée avec des passages pouvant présenter des risques à sécuriser par l'initiateur sur des pentes jusqu'à 25°

1.1 - Niveau de pratique

- Progresser pendant 4 à 5 h sur des pentes faibles à moyennes jusqu'à 25° sans recherche de la performance avec un sac à dos pour une randonnée à la journée

1.2 - Expériences - liste de courses

- Disposer d'une liste de 5 courses de 4 à 5 h en terrain montagne

2.1 – Progression en raquettes

Mes connaissances :

- Savoir s'équiper et gérer sa protection
- Connaître l'utilisation, le réglage de mon matériel et s'il est adapté à la sortie (Pointes, couteaux latéraux, cales, chaussures adaptées)
- Fixer ses raquettes sur le sac à dos pour une progression à pied.

Mes compétences validées :

- ☐ Régler ses fixations de raquettes
- ☐ **Maîtriser** l'utilisation des cales de montée et bâtons en fonction de la pente
- ☐ Suivre une trace en réglant mon matériel au relief en conservant un rythme régulier
- ☐ Relayer le leader pour faire la trace en neige profonde
- ☐ **Maîtriser** la descente en neige profonde ou dure jusqu'à 25°

2.2- Techniques de sécurité

Mes compétences validées :

- ☐ Identifier et savoir renoncer si la pente ou les conditions sont d'un niveau supérieur à celui du pratiquant.
- ☐ Se conformer aux règles de la conduite de groupe et de l'initiateur

École de neige en option selon la volonté ou le niveau du pratiquant

- Savoir stopper une chute ou glissade
- Évoluer avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 25°).
- Se déplacer en sécurité (longe avec mousqueton à vis) sur une corde posée en main courante par l'initiateur pour sécuriser un passage

3.1 - Mon matériel - Mon équipement - expérimentation en 2022 - mise en place en 2023

Mes connaissances/compétences validées :

- Lister le matériel de sécurité indispensable pour toutes sorties : DVA, sonde, pelle à neige, téléphone.
- Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel (dont sac à dos, crampons) selon le type de course, les conditions nivo-météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- Identifier les éléments matériels à vérifier : niveau des piles, défauts sur sonde, pelle, bâtons, inspection des pointes

3.2 - Les bons comportements en raquettes - Formations expérimentales en 2022

- Contribuer à une analyse des risques (3X3) en communiquant avec l'encadrant
- **Expliquer** et respecter les consignes données par l'encadrant, et en particulier la distance entre les pratiquants selon le terrain et les risques
- Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique à une influence sur le groupe et la réussite de la sortie

3.3 - Environnement de pratique : milieu montagne

3.3.1 - Connaître le milieu montagne et s'adapter à ce milieu - Mis en place en 2023

3.3.2 - Évoluer dans le milieu montagne - Stage Carto/orientation 1

Mes connaissances/compétences validées :

- Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles)
- Se situer sur une carte par bonne visibilité
- Transmettre sa position (y compris les données GPS) en cas de secours
- Identifier les dangers/risques objectifs et en informer l'encadrant.

3.4 - Environnement de pratique : milieu montagne enneigé - Stage neige/avalanche 1

3.4.1 - Connaître le milieu montagne enneigé, les avalanches

Mes connaissances/compétences validées :

- Connaître le principe d'hétérogénéité du manteau neigeux et de déclenchement des avalanches
- Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : corniches, glissade, pentes au-dessus **et au-dessous**.

3.4.2 - Prévenir les accidents en milieu montagne enneigé (démarche 3x3)

Mes connaissances/compétences validées :

- Comprendre le bulletin météo et le BERA et connaître les principales situations avalancheuses typiques
- Savoir identifier les signes de danger sur le terrain
- Expliquer en quoi le degré de danger BERA et l'inclinaison des pentes sont deux paramètres essentiels de l'analyse du risque, en plus des facteurs liés au groupe.

3.4.3 - Intervenir en cas d'accident en milieu enneigé

Mes connaissances/compétences validées :

- Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel.
- Réussir le test de localisation (DVA, sondage) de 2 victimes d'avalanche.
- Préciser les types d'actions à mener dans une situation d'avalanche, et les mettre en place sur le terrain en suivant les consignes de l'encadrant.
- Passer un message d'alerte aux Secours

4.1 - La pratique des activités dans les clubs - Mise en place en 2023

Mes connaissances validées :

- Connaître les principes de réalisation des activités collectives dans un club.
- Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.
- Connaître les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.