

Programme J3			
influence facteurs humains dans groupe		doser ses efforts, optimiser énergie	
Je respecte les consignes de sécurité de l'encadrant.	J3	Je suis capable de gravir un dénivelé de plus de 500 mètres.	J2,J3
Je connais les principaux facteurs humains liés à l'individu et au groupe.	J3	Je sais adopter un rythme de montée efficace, régulier en limitant le nombre de pauses.	J2,J3
Je sais communiquer au leader mon état physique et/ ou psychique (peur, stress) en cas de problème.	J3	En descente, je suis capable d'avoir une stratégie de déplacement efficace (éviter les chutes).	J2,J3
Je suis conscient qu'en fonction du groupe, des conditions nivologiques et du terrain, l'objectif peut être modifié.	J2,J3	règlementation et assurances	
connaître neige et avalanches		Je connais les modalités d'acquisition des validations de compétences en club.	J3
Je sais distinguer les qualités de neige de surface (meuble, croûtée, compacte, ...).	J1,J2,J3	Progresser terrain mixte, arêtes	
Je suis capable d'observer les indices de surface du manteau neigeux (fissures, érosion, dépôt).	J2,J3	Je progresse à un rythme régulier et maîtrise mon équilibre en déplacement en particulier en dévers.	J1,J2,J3
Je reconnais sur le terrain les zones les plus à risque.	J1,J2,J3	Je différencie les terrains et les neiges, je sais utiliser cales et blocage talon quand cela est nécessaire.	J1,J2,J3
point météo et évaluation des risques locaux		Je progresse en neige molle profonde sans chuter et avec efficacité en montée, en traversée et en descente.	J1,J2,J3
Prévenir les accidents et intervenir		Je sais utiliser une main courante.	J3
Je connais les principes de gestion d'une situation d'accident.	J1,J2,J3	Je sais descendre avec la corde passée sur le haut ducorps et derrière les bras.	J3
Je comprends et exécute correctement les instructions de l'organisateur du sauvetage.	J3		
Je sais, dans le calme, apporter mon aide aux participants plus expérimentés (encadrants).	J3		
Je suis capable de m'intégrer efficacement dans le dispositif (écoute et exécution des consignes du leader).	J3		
Je connais le contenu d'un message d'alerte.	J1,J3		