

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE (CO1) Référentiel 3.3 INITIE pour 2024-2025

PUBLIC CONCERNÉ - OBJECTIF DE FORMATION

Le groupe de compétences 3.3 Milieu montagne intervient dans la validation du niveau initié des activités suivantes : activités pédestres (randonnée montagne, trail, marche nordique), sports de neige (ski, snowboard de randonnée ou raquettes), alpinisme, descente de canyon et vélo de montagne.

La formation vise les participants à des sorties encadrées de ces activités. Ils peuvent être néophytes ou bien savoir utiliser une carte papier ou une application GPS sur smartphone. L'expérience montre que de plus en plus de stagiaires CO1 ont une expérience d'appli GPS type *Visiorando* ou *Iphigénie* et rares sont ceux qui savent utiliser une boussole magnétique. Il est nécessaire de leur apporter les bases d'utilisation de la boussole, qui doivent être connues pour entrer au niveau CO2 / perfectionné.

S'agissant d'un premier niveau de formation, aucun pré-requis n'est imposé - sauf disposer d'une boussole et d'une appli GPS ou un GPS.

À l'issue de la formation, les stagiaires auront acquis un ensemble de savoir et savoir-faire leur permettant de préparer et gérer les déplacements sur un itinéraire simple et dans de bonnes conditions de visibilité, dans le respect du milieu de pratique.

ORGANISATION DE LA FORMATION ET ÉVALUATION

Un minimum de 16h, en partie en salle, en partie sur le terrain, est nécessaire pour couvrir toutes les compétences. Ce temps peut être réalisé en stage de 2 jours ou bien par une combinaison de sessions / soirées en salle, voire en Visio sur certains thèmes et de sessions d'apprentissage et d'application sur le terrain. D'autres formats plus longs par exemple lors d'une itinérance conviennent aussi.

GRUPE DE COMPETENCES 3.3 INITIE « ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE »

Cette description établit les compétences que tout pratiquant perfectionné doit acquérir, et donne au formateur les objectifs à atteindre raisonnablement dans la formation. Il ne correspond pas à un programme ordonné de formation, les séquences pédagogiques pouvant être organisées autrement.

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger

1- Connaître et respecter le milieu naturel :

- Prendre conscience que la montagne est ouverte, mais aussi lieu de vie, travail, loisir ou propriété d'autres usagers à respecter
- Eviter le dérangement de la faune et la dégradation de la flore
- Respecter les réglementations environnementales

2- S'adapter et se protéger en milieu naturel :

- Adapter son alimentation et son hydratation
- Connaître les dangers du froid sur l'organisme et savoir les prévenir
- Connaître les effets de l'altitude et les premiers symptômes d'un MAM
- Effets du soleil en montagne
- Les précautions à prendre en cas d'orage
- En cas de situation de secours, savoir donner une alerte

3.3.2 Évoluer dans le milieu montagne

1- Interpréter les informations principales d'une carte topographique / Lecture de carte :

- Connaître les éléments de la carte : Échelle, légende, orientation
- Connaître la représentation conventionnelle du terrain
 - Les couleurs conventionnelles (noir, orange, vert, bleu, violet) et les thèmes associés (toponymie, aménagements humains, végétation, hydrographie, infos touristiques)
 - La représentation du relief en 3 D (points cotés, courbes de niveau, ombrage, symboles)
- Savoir se servir de la représentation en 3 dimensions
 - Lire une altitude / connaître le sens de la pente / calculer une altitude- une dénivelée
 - Interpréter les principales formes du relief (sommet, dépression, crête, col).
- Savoir évaluer une distance et un temps de marche
 - Calculer la distance horizontale entre 2 points et le temps de marche

2- Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage / Transfert carte-terrain et vice versa :

- Savoir s'orienter uniquement avec sa carte et se situer sur celle-ci en faisant le lien entre la carte et le terrain (triangulation simplifiée d'après des points remarquables : clocher d'église, relief, sommets...)

3- Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite

Boussole magnétique :

- Savoir ce que sont le nord géographique, le nord magnétique et l'azimut
- Connaître le fonctionnement de la boussole (Nord magnétique...) et les limites d'utilisation (erreurs induites par des objets métalliques, lignes haute tension...).
- Savoir orienter sa carte avec une boussole.
- Savoir aller d'un point A à un point B en mesurant un azimut sur la carte à +/- 5° et savoir le reporter sur le terrain en effectuant une visée.

GPS et smartphone :

- Connaître le principe de fonctionnement d'un GPS (Chargement de la position, ...) et aborder les limites d'utilisation (Nombre de satellites, terrain : gorge, proximité d'une paroi...)
- Aborder la configuration de son GPS/smartphone : coordonnées UTM, unités, cartes par pays, fonds de carte...
- Maîtriser l'affichage du point UTM de l'endroit où l'on se trouve (se situer en cas de secours).
- Charger un fond de carte pour une utilisation hors réseau.

Altimètre :

- Connaître le principe de fonctionnement d'un altimètre barométrique (étalonnage..) et d'un altimètre GPS et leurs limites d'utilisation.

4- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements).

Analyse d'un itinéraire simple décrit par son tracé sur la carte ou sa trace GPX

- Importer et enregistrer un itinéraire GPX depuis un ordi ou un autre smartphone ou GPS (attention à la fiabilité des traces importées).
- Évaluer distance-durée-profil altimétrique, difficultés objectives.
- Comprendre les consignes et informations données par l'encadrant grâce à l'analyse de l'itinéraire.

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec carte et boussole :

- Suivre un itinéraire peu complexe sur sentiers, par bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie ...).
- Analyser l'itinéraire parcouru et comparer au tracé sur la carte (altitude, dénivelé, sentiers, points remarquables...)

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec un GPS ou smartphone :

- Suivre une trace GPX, peu complexe et sur sentiers, enregistrée sur son gps/smartphone, par bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie...)
- Enregistrer sa trace sur son GPS/smartphone en parcourant l'itinéraire

5- Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

- Connaître le numéro d'appel international
- Connaître le nom du massif et de l'itinéraire parcouru
- Lire les coordonnées UTM de la position sur l'outil GPS