

VERS L'AUTONOMIE EN RANDONNÉE ALPINE

VERS L'AUTONOMIE EN RANDONNÉE ALPINE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

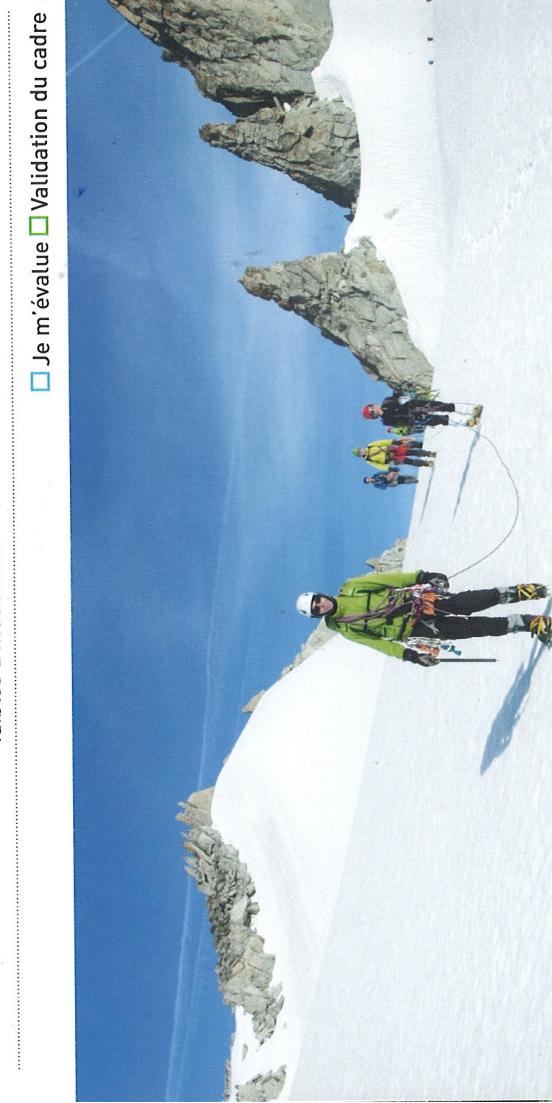
Compétence n°1 : PROGRESSION SUR NEIGE

- Je sais identifier les différentes qualités de neige et les risques objectifs lors d'un déplacement.
- Je sais laisser les bâtons pour me saisir du piolet au moment opportun.
- Je sais utiliser le piolet à la montée, à la descente et en traversée.
- Je progresse de façon équilibrée en coordonnant l'action des bras et des jambes.
- Je maîtrise les techniques de réchappé sur glissade : freiner et entrayer une glissade (avec et sans piolet).

Compétence n°2 : PROGRESSION EN CRAMPONS

- Je sais comment et à quel moment chausser les crampons.
- Je sais dans quelles circonstances il est recommandé de mettre le casque.

- Je progresse en crampons sans déséquilibre avec une bonne coordination des bras et des jambes, à la montée, à la descente, en traversée et dans des pentes faibles à modérées.



Compétence n°3 : PROGRESSION EN TERRAIN GLACIAIRE

- Je sais repérer sur les glaciers les zones crevassées, l'exposition aux chutes de pierres et le choix de l'itinéraire.

- Je sais éviter avec des crampons en sûreté sur pente modérée (type Mer de Glace).

- Je sais utiliser des broches à glace.

- Je sais organiser le matériel sur mon baudrier.

- Je sais choisir vêtements, nourriture, boisson et matériel adaptés à une course.

- Je connais l'encordement à 2, les principes de l'assurage et les noeuds de freinage.

- Je connais l'encordement à 3 avec autobloquant.

- Je sais enrayer une chute en crevasse et poser un ancrage (broche ou corps-mort).

- Je sais confectionner un corps-mort sous tension et faire le transfert de la charge sur l'ancrage.

- Je connais les points à observer sur la victime et déclencher les secours.

Compétence n°3 : PROGRESSION EN ROCHER FACILE, PARCOURS D'ARETÉ ET TERRAIN MIXTE

- Connaître et utiliser le matériel.
- J'évolue avec sûreté (test des prises, placement des pieds) et sans fatigue excessive hors sentier, sur pente herbeuse, pierrier, passage rocheux aérien et escalade (niveau II UJAA).
- Progresser en terrain montagne facile.

- Je suis capable d'identifier et qualifier les points d'assurage.
- Je suis capable de me faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

Compétence n°4 : PROGRESSION EN TERRAIN GLACIAIRE

- Savoir assurer.

- Je sais repérer sur les glaciers les zones crevassées, l'exposition aux chutes de pierres et le choix de l'itinéraire.

- Je sais éviter avec des crampons en sûreté sur pente modérée (type Mer de Glace).

- Je sais utiliser des broches à glace.

- Je sais organiser le matériel sur mon baudrier.

- Je sais choisir vêtements, nourriture, boisson et matériel adaptés à une course.

- Je connais l'encordement à 2, les principes de l'assurage et les noeuds de freinage.

- Je connais l'encordement à 3 avec autobloquant.

- Je sais enrayer une chute en crevasse et poser un ancrage (broche ou corps-mort).

- Je sais confectionner un corps-mort sous tension et faire le transfert de la charge sur l'ancrage.

- Je connais les points à observer sur la victime et déclencher les secours.

Compétence n°3 : PROGRESSION EN ROCHER FACILE, PARCOURS D'ARETÉ ET TERRAIN MIXTE

- Je sais mettre et ajuster un baudrier, un casque et une longe.
- Je sais m'encorder.
- Je sais m'assurer sur point fixe.

- J'évolue avec sûreté (test des prises, placement des pieds) et sans fatigue excessive hors sentier, sur pente herbeuse, pierrier, passage rocheux aérien et escalade (niveau II UJAA).
- Je suis capable de participer activement à une progression à corde tendue.

Compétence n°4 : PROGRESSION EN TERRAIN GLACIAIRE

- Je suis capable d'identifier et qualifier les points d'assurage.
- Je suis capable de me faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.

- Je suis capable de faire mouliner sans appréhension.
- Je suis utilisable une main courante et m'assurer avec une longe ou un autobloquant.
- Je suis descendre en rappel assuré depuis le haut.