

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Compétence n°1 : PRÉPARATION

Compétence n°3 : CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES

- Savoir se préparer.

- Je sais me préparer physiquement.

☐

- Je sais prévenir les ampoules aux pieds et les courbatures.

☐

- Je peux marcher 3 heures d'affilée sans fatigue excessive avec un dénivelé positif par jour :

☐ 400 m

☐ 600 m

☐ 800 m

☐ 1 000 m
- Savoir marcher.

- Je sais marcher hors sentier, sans fatigue excessive et sans chuter.

☐

- Je sais progresser sur terrain difficile ou escarpé : vire, éboulis, blocs, forte pente herbeuse.

☐

- Je sais stopper une chute sur pente herbeuse ou pente en neige molle.

☐

- Je maîtrise la cartographie pour participer au choix d'un itinéraire spécifique à mon activité (distance, pente, qualité du terrain).

☐

- Je connais les cotations des itinéraires de randonnée et je suis capable de me situer dans cette échelle.

☐

- Je sais préparer mon corps à l'effort avec un démarrage progressif (échauffement musculaire, articulaire, et cardio-vasculaire).

☐

- Je sais adapter mon rythme en fonction du terrain (difficultés).

☐

- Je pratique des exercices d'assouplissement et d'étirement post sortie pour améliorer ma récupération.

☐
- Préparation et déroulement de la sortie.

- Je sais me concentrer sur ma marche en terrain difficile sans être perturbé par des éléments extérieurs.

☐

- Je sais repérer les zones de danger objectif et ne pas m'y arrêter.

☐

- Je connais les règles (ou consignes) de la conduite de groupe, et je sais m'y conformer.

☐

- Je participe au maintien de la concentration de tous lors de passages délicats.

☐

- Je sais me déplacer en respectant les règles concernant la propriété privée.

☐

Compétence n°2 : COMPORTEMENT EN RANDONNÉE

- Savoir se comporter.

- Je sais me concentrer sur ma marche en terrain difficile sans être perturbé par des éléments extérieurs.

☐

- Je sais repérer les zones de danger objectif et ne pas m'y arrêter.

☐

- Je connais les règles (ou consignes) de la conduite de groupe, et je sais m'y conformer.

☐

- Je participe au maintien de la concentration de tous lors de passages délicats.

☐

- Je sais me déplacer en respectant les règles concernant la propriété privée.

☐

- Techniques de progression.

- Je sais choisir le matériel spécifique à la randonnée montagne.

☐

- Je sais utiliser les bâtons à la montée et à la descente pour me stabiliser (sur terrains glissants ou pierreux).

☐

- Je sais progresser le long d'une main courante ou en moulinette.

☐

☐ Je m'évalue ☐ Validation du cadre

