



OBJECTIF :

Les UF « Vers l'autonomie » présentées dans ce livret, décrivent les compétences que vous devez posséder ou acquérir pour participer aux sorties organisées par votre club dans les activités de randonnée, randonnée alpine, via ferrata et vélo de montagne.

Ce livret vous permet de vous autoévaluer. Il permet également aux responsables d'activités du club de vous conseiller et de vous orienter vers des sorties d'initiation ou des formations spécifiques (cartographie, environnement, secourisme ...).

À l'issue d'une période de formation dans votre club, le responsable de l'activité définira les compétences maîtrisées et celles restant à acquérir.

Les compétences acquises sont un gage de sécurité pour vous car elle vous éviteront les erreurs du débutant (sac trop lourd, sortie trop longue) et vous aideront à profiter pleinement du plaisir et du bien-être que procurent ces activités. C'est également un gage de sécurité pour l'encadrant et les autres participants qui sauront que vous aurez les bons réflexes en cas d'incident ou de dégradation imprévue des conditions de la montagne. Enfin une meilleure connaissance du milieu dans lequel vous évoluez vous permettra de mieux appréhender les décisions prises par les encadrants et participera à la bonne entente du groupe.



Le livret est organisé en deux parties :

L'ensemble des compétences communes à toutes les activités et celles spécifiques à la pratique de chaque activité.

**ENCADREMENT ET VALIDATION DES
COMPÉTENCES :**

Les sorties d'initiation ou les formations proposées par le club sont encadrées par des cadres fédéraux, eux-mêmes initiateurs dans l'activité, avec parfois le soutien de professionnels. Leur format est variable : journée, week-end, cycle d'initiation, sorties adaptées.

Pour valider une UF, il conviendra de maîtriser les 8 compétences communes aux activités (C1 à C8) et un certain nombre de compétences spécifiques à l'activité.



INTÉRÊT POUR LES CLUBS

Au-delà de la formation indispensable des pratiquants, ces UF pourront aider les cadres et les dirigeants des clubs à structurer l'initiation en proposant des formations sur la base d'un référentiel national (liste des compétences), un outil de suivi de la formation (le livret) et une traçabilité avec l'enregistrement (base de données fédérale) des personnes ayant validé certaines UF.

Les présidents de clubs pourront, s'ils le souhaitent, associer ces pratiquants formés à l'aide à l'encadrement dans les activités des clubs.

COMPÉTENCES COMMUNES
AUX ACTIVITÉS « RANDONNÉE »

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Compétence n°2 : S'ORIENTER

Compétence n°3 : UTILISER LE GPS

Compétence n°4 : CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES FACTEURS HUMAINS DANS UN GROUPE

Compétence n°5 : PRÉVENIR LES ACCIDENTS ET INTERVENIR

Compétence n°6 : DOSER SES EFFORTS ET OPTIMISER SON ÉNERGIE

Compétence n°7 : RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MONTAGNARD

Compétence n°8 : CONNAÎTRE LA RÉGLEMENTATION ET LES ASSURANCES

