

Nom - Prénom	Club
--------------	------

INITIE EN RAQUETTES A NEIGE : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Niveau de pratique			
INI-1.2 - Expériences - Liste de randonnées			

THEME 2	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : Progression et techniques de sécurité en raquettes			
INI-2.2 : Progression en neige dure en raquettes à neige			

THEME 3	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel, mon équipement			
INI-3.2 : Bons comportements en sports de neige			
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			
INI-3.3.1 : Connaitre le milieu de pratique, limiter son impact et se protéger			
INI-3.3.2 : Evoluer dans le milieu montagne			
INI-3.4 : Environnement de pratique - milieu enneigé			
INI-3.4.1 : Connaitre le milieu enneigé, les avalanches, le milieu glaciaire			
INI-3.4.2 : Prévenir les accidents en milieu enneigé			
INI-3.4.3 : Intervenir en cas d'accidents			

THEME 4	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-4.1- La pratique des activités dans les clubs			



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants en raquettes à neige. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES suivants :

THEME 1 : Niveau de pratique et expériences

THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THEME 3 : Prévention et environnement de pratique

THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'attestation de compétences « INITIE EN RAQUETTES A NEIGE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « Attestation pratiquant ».

Attestation de compétences - INITIE en raquettes à neige

Je suis initié à la pratique de la raquette à neige: techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements.

Je dispose d'une expérience de la raquette à neige en lien à mon niveau de pratique.

Je connais l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIÉ, PERFECTIONNÉ, SPÉCIALISÉ) permettant d'acquérir des compétences complémentaires en raquettes à neige.

Je peux poursuivre ma formation en suivant l'un des deux parcours suivants :

PARCOURS 1 : vers plus d'autonomie dans ma pratique **progressivement** de la randonnée montagne (niveau PERFECTIONNÉ) puis de la raquettes à neige (niveau SPECIALISÉ),

PARCOURS 2 : vers plus d'autonomie **directement** dans ma pratique de la raquette à neige (niveau SPECIALISÉ).

Initié en raquettes à neige



1

NIVEAU -
EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Randonner pendant 4 à 5 heures sur des pentes jusqu'à 25° avec un sac à dos pour une randonnée à la journée.

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE RANDONNÉES

- Disposer d'une liste de 5 courses récentes de 4 à 5 heures sur des pentes jusqu'à 25°



2

PROGRESSION ET
SÉCURITÉ DANS
LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION ET TECHNIQUES DE SÉCURITÉ EN RACKETTES

Mes compétences validées :

- Connaitre les différentes cotations de référence
- Maîtriser** l'utilisation et le réglage de mon matériel
- Fixer ses raquettes sur le sac à dos pour une progression à pied.
- Maîtriser** l'utilisation des cales de montée et bâtons en fonction de la pente afin de gérer ses efforts et sa stabilité
- Maîtriser** la descente en neige profonde ou dure sur des pentes jusqu'à 25°

2.2 - PROGRESSION EN NEIGE DURE

COMMUN INITIÉ EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Mes compétences validées :

- Stopper une chute ou glissade.
- Régler et chauffer ses crampons (crampons avec des lanières non élastiques).
- Évoluer avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 25°).



3

PRÉVENTION ET
ENVIRONNEMENT
DE PRATIQUE

3.1 - MON MATERIEL, MON ÉQUIPEMENT

Mes connaissances/compétences validées :

- Lister le matériel de sécurité indispensable pour toutes sorties : DVA, sonde, pelle à neige, téléphone chargé (secours).
- Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel (dont sac à dos, crampons) selon le type de randonnée, les conditions nivo-météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- Identifier les éléments matériels à vérifier : niveau des piles DVA, sonde (tension et verrouillage), pelle, raquettes, bâtons, inspection des pointes...



3

PRÉVENTION ET
ENVIRONNEMENT
DE PRATIQUE

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN SPORTS DE NEIGE

COMMUN SPORTS DE NEIGE

- Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant.
- Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant, et en particulier la distance entre les participants selon le terrain et les risques.
- Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique à une influence sur le groupe et la réussite du projet.
- Savoir identifier si une course est adaptée à son niveau physique et technique.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 1

FORMATION INITIÉ 3.3 - MILIEU MONTAGNE (C01)

3.3.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU DE PRATIQUE, LIMITER SON IMPACT ET SE PROTÉGÉR

- Connaitre et respecter le milieu de pratique.
- S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique.

3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

- Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles, ...).
- Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage...
- Connaitre les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite.
- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements).
- Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ 1

FORMATION INITIÉ 3.4 - MILIEU ENNEIGÉ (NA1)

3.4.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE

- Connaitre le principe d'hétérogénéité du manteau neigeux et de déclenchement des avalanches.
- Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, glissade, pentes au-dessus et en dessous.

3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU ENNEIGÉ : DÉMARCHE 3X3

- Comprendre le bulletin météo et le BERA et connaître les principales situations avalancheuses typiques.
- Savoir identifier les signes de danger sur le terrain.
- Expliquer en quoi le degré de danger BERA et l'inclinaison des pentes sont deux paramètres essentiels de l'analyse du risque, en plus des facteurs liés au groupe.

3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGÉ

- Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel : DVA, sonde, pelle.
- Réussir le test de localisation (DVA et sondage) de 2 victimes d'avalanche.
- Préciser les types d'actions à mener dans une situation d'avalanche, et les mettre en place sur le terrain en suivant les consignes de l'encadrant.



4

ENVIRONNEMENT
FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- Connaitre les principes de réalisation des activités collectives dans un club.
- Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.
- Connaitre les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.

