

Commission Nationale de la Randonnée

Contenus de Formation Randonnée en Montagne

Se reporter au MEMENTO DE L'INITIATEUR RANDONNEE « MOYENNE MONTAGNE »

1- La connaissance du milieu

- Les différents terrains en montagne
- La géologie
- L'étagement en France
- La flore
- La faune

2- La protection de l'environnement

- La législation
- Les structures : les Parcs nationaux et régionaux, les réserves naturelles, les conservatoires, les Centres Permanents d'Initiation à l'Environnement
- La Commission Nationale de Protection de la Montagne (C.N.P.M.)

3- L'orientation – La cartographie

- Connaître et savoir utiliser les outils d'orientation (cartes, boussole, altimètre)
- Connaître les notions de coordonnées géographiques et rectangulaires et savoir les utiliser lors de la lecture d'une carte
- Savoir déterminer sa position en fonction de différents paramètres
- Savoir tracer un itinéraire sur une carte
- Savoir s'orienter sans visibilité

4- La météorologie

- Connaître les notions de front chaud et front froid et leurs influences respectives
- Savoir nommer les masses nuageuses
- Savoir interpréter une carte météo
- Connaître les différents moyens d'obtenir les prévisions

5- Les hébergements

- Connaître les différents types d'hébergement et savoir choisir celui qui est adapté au type de randonnée
- Connaître les hébergements de la Fédération des Clubs Alpains Français

6- La préparation d'une activité

- Savoir faire son sac en fonction d'un souci d'économie de poids
- L'équipement – le matériel

7- La conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident

- Connaître et appliquer les règles de préparation d'une randonnée dans le cadre d'un groupe constitué
- Connaître à l'avance les procédures de secours à mettre en œuvre
- Savoir assurer les premiers soins

8- Les aspects psychologiques de la conduite d'un groupe de randonnée

- Savoir choisir un itinéraire adapté en fonction de différents paramètres (qualité des participants, niveau technique, météo, nombre de personnes ...)
- Savoir prévoir un itinéraire avec les solutions de repli adaptées
- Savoir s'ouvrir à l'environnement naturel et culturel de la randonnée

9- La responsabilité civile et la responsabilité pénale

10- L'encadrement des mineurs en milieu extrascolaire

11- Bibliographie :

Documentation complémentaire

- **La Randonnée en montagne** de Catherine ELZIERE
(Collection « Les guides du CAF » - Editions du Seuil)