

**SKI DE RANDONNEE Unité d'enseignement en pratique personnelle**  
**Université Paul Sabatier**

**Compétences attendues :**

Entrer dans une démarche de progression afin d'accéder à un 1<sup>er</sup> niveau d'autonomie :

- Savoir utiliser le matériel
- Savoir préparer et conduire une sortie de 1 journée dans des pentes inférieures à 30° et d'un dénivelé modeste (600 à 800 m)

**Organisation : Encadrement par l'enseignant responsable**

- Réalisation de 4 journées de ski de randonnée, 2 journées et 1 WE représentant 30h de pratique
- Réalisation de 3 journées de formation en cartographie et orientation représentant 20h de pratique
- Réalisation de cours théoriques représentant 10h de cours

**Inscription en début d'année sur le site du Pôle Sport aux sorties et aux cours**

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Spécifiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître pour savoir l'utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité</li> <li>- Connaître les risques et les dangers de l'évolution en montagne l'hiver</li> <li>- Connaître les 6 paramètres clés afin d'estimer le risque avalancheux</li> <li>- Connaître les outils fondamentaux d'aide à la prise de décision</li> </ul>	<p><b>Dans la préparation</b></p> <p><u>cartographie et orientation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir lire une carte IGN et se situer dans son évolution</li> <li>• Savoir s'orienter et établir une stratégie d'orientation pour atteindre un point</li> </ul> <p><u>Préparation de sortie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir analyser les 6 paramètres clés afin d'estimer le risque avalancheux</li> </ul> <p><b>Dans la pratique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir-faire une trace adaptée au terrain</li> <li>• Savoir gérer la descente</li> <li>• Savoir renoncer</li> <li>• Être capable d'utiliser son matériel pour évoluer en toute sécurité</li> <li>• Savoir utiliser le matériel de sécurité sur 1 ou plusieurs victime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être capable de s'intégrer dans une démarche de formation :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rigueur,</li> <li>2. méthode,</li> <li>3. curiosité</li> <li>4. humilité</li> </ol> </li> </ul>