

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

INITIÉ EN TRAIL : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Mon niveau de pratique en trail			
INI-1.2 - Expériences en trail			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : En montée			
INI-2.2 : Sur le plat et en descente			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel - mon équipement en trail			
INI-3.2 : Les bons comportements en trail de montagne			
INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne 1			

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



FORMATION PRATIQUANT

Initié en Trail

Version 1



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants pour la saison 2026. Elle permet de suivre l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES :

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 par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet au pratiquant d'atteindre le niveau « INITIÉ EN RANDONNÉE MONTAGNE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral : application « Attestation pratiquant ».

Cette fiche sera retravaillée à la suite de la saison 2023 en fonction des retours d'expérimentation.

Attestation de compétences : initié en trail

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

Je dispose d'une petite expérience de trail en lien avec mon niveau de pratique.

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIÉ, PERFECTIONNÉ), pour acquérir des compétences complémentaires en trail de montagne.

Je peux poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique du trail (niveau PERFECTIONNÉ).

Initié en Trail

1

NIVEAU – EXPÉRIENCES

1.1 – NIVEAU DE PRATIQUE EN TRAIL

- ☐ Courir sur sentier de montagne hors terrains enneigés ou glaciaires sur une distance de 12 km avec un dénivelé positif compris entre 300 et 500 m.

1.2 – EXPÉRIENCES EN TRAIL

- ☐ Disposer d'une liste de 5 sorties trail en montagne hors terrains enneigés ou glaciaires comportant une sortie de 18 km avec un dénivelé de 400 m.

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 – EN MONTÉE

- ☐ Alternier marche et course à pied avec et sans bâtons de façon optimale et sécuritaire.
- ☐ Adapter son allure de progression devant une difficulté suivant son niveau technique.

2.1 – SUR LE PLAT ET EN DESCENTE

- ☐ Maîtriser différentes techniques de course à pied (foulées, relâchements du corps...) pour s'économiser et récupérer.
- ☐ Maîtriser différentes cadences et s'adapter à la technicité du terrain avec ou sans bâtons.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 – MON MATÉRIEL MON ÉQUIPEMENT EN TRAIL

- ☐ Lister mon matériel personnel en fonction des caractéristiques de la sortie trail (chaussures, bâtons, sac à dos, vivres de courses et boisson, vêtements, lampe frontale, téléphone, petite pharmacie...).
- ☐ Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel selon le type de sortie, les conditions météo prévues et les consignes du responsable de la sortie.
- ☐ Régler la hauteur de ses bâtons suivant le terrain rencontré.
- ☐ Contrôler l'état de ses chaussures de trail.

3.2 – LES BONS COMPORTEMENTS EN TRAIL DE MONTAGNE – ACTIVITÉ ENCADRÉE

Mes connaissances validées :

- ☐ Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant.
- ☐ Connaître l'influence de son comportement et son niveau physique et technique sur le groupe et la réussite du projet.
- ☐ Connaître les notions de base d'une bonne préparation physique en rapport avec son niveau de pratique.
- ☐ Connaître les cotations de trail de son club et celles des compétitions (dénivelé/distance).

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

Mes compétences validées :

- ☐ Prévenir rapidement l'encadrant de tout incident survenu dans le groupe.
- ☐ Savoir identifier si une sortie est adaptée à son niveau physique et technique.
- ☐ Gérer son hydratation et alimentation de façon régulière.
- ☐ Comprendre et respecter les consignes données par l'encadrant.
- ☐ Passer un message d'alerte.

3.3 – ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 1

FORMATION INITIÉ – 3.3 MILIEU MONTAGNE (C01)

3.3.1 – CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE

- ☐ Connaître les points de vigilance concernant le milieu de ma pratique (faune, flore, météo, altitude, température, ...) et savoir comment limiter mon impact.
- ☐ Connaître les principes concernant la propriété privée, les réglementations et interdictions locales et de protection des espaces naturels, et les intégrer dans mon projet et dans mon comportement.

3.3.2 – ÉVOLUER 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 et faire le lien position GPS, carte et paysage.
- ☐ Transmettre sa position (y compris GPS) en cas de secours.
- ☐ Identifier les dangers/risques objectifs et en informer l'encadrant.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 – LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

– MISE EN PLACE À VENIR