

Nom - Prénom

Club

PERFECTIONNÉ EN TRAIL : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PER-1.1 - Niveau de pratique en trail			
PER-1.2 - Expériences en trail			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PER-2.1 : Progression et sécurité en trail			
PER-2.2 : Sécurité			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
PER-3.1 : Mon matériel - mon équipement en trail			
PER-3.2 : Réussir sa sortie en groupe autonome en randonnée montagne/trail			
PER-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne 2			

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



FORMATION PRATIQUANT

Perfectionné 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 « INITIE EN RANDONNEE 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 : perfectionné en trail

Je suis capable de pratiquer le trail en groupe autonome, de choisir et de préparer mes sorties, de les adapter aux conditions rencontrées et à mon niveau technique et physique (en dehors des zones enneigées)...

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

Je connais le principe de l'offre de formation qui m'est proposée (Pratiquant INITIÉ, Pratiquant PERFECTIONNE, INITIATEUR trail). Je peux entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion du trail à d'autres pratiquants.

Perfectionné 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 25 km avec un dénivelé positif de 700 à 1000 m ou pendant 3 heures.

1.2 - EXPÉRIENCES EN TRAIL

- ☐ Disposer d'une liste de 15 sorties trail sur sentiers de montagne (hors terrains enneigés ou glaciaires) dont une sortie de 35 km avec 1500 m de dénivelé positif ou de 5 heures. Les sorties trail sur sentiers de montagne peuvent être des compétitions (5 au maximum).

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION ET SÉCURITÉ EN TRAIL

- ☐ Maîtriser les notions de base de la préparation mentale.
- ☐ Maîtriser les notions de relance, de respiration et les caractéristiques de la foulée en trail.
- ☐ Maîtriser sa préparation physique et gérer son entraînement physique en fonction de l'intensité de la sortie prévue.
- ☐ Connaître les dysfonctionnements musculaires (courbatures) et articulaires et savoir les prévenir.
- ☐ Anticiper et adapter son allure à la configuration du terrain.
- ☐ Évoluer en sécurité sur un terrain accidenté ou glissant.
- ☐ Adapter son alimentation et hydratation aux efforts de longue durée, avant et pendant l'effort.

2.2 - SÉCURITÉ

- ☐ Connaître les risques d'hyperthermie, de déshydratation et d'hyponatrémie et savoir s'en prémunir.
- ☐ Savoir gérer un petit traumatisme et un coup de chaleur
- ☐ Savoir gérer une situation d'accident et déclencher les secours.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL MON ÉQUIPEMENT EN TRAIL

- ☐ Adapter son matériel en fonction du niveau de technicité, de la longueur de sa sortie et des conditions (kit froid, kit chaud, chaussures, cartographie embarquée...).
- ☐ Contrôler mutuellement que chacun dispose du matériel individuel adapté à la sortie.
- ☐ Identifier le matériel de sécurité adapté (trousse de secours, téléphone, cartographie...) à une sortie de trail en groupe.

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME EN RANDONNÉE MONTAGNE/TRAIL

COMMUN PERFECTIONNÉ RANDONNÉE MONTAGNE

3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- ☐ Connaître l'influence des principaux facteurs humains (dont piège de l'inconscient) dans un groupe autonome.
- ☐ Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, applications des consignes...
- ☐ Animer un briefing au départ et un débriefing en fin de randonnée.

3.2.2 - MA PRATIQUE DU TRAIL EN MONTAGNE EN GROUPE AUTONOME

- ☐ Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3
- ☐ Récupérer des informations pertinentes sur les conditions via les différentes sources d'informations (sites web, réseaux, connaissances, professionnels...)
- ☐ Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des conditions observées : sécurité, confort, régularité, pratique eco-responsable.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 2

FORMATION PERFECTIONNÉ - 3.3 MILIEU MONTAGNE (CO2)

3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO

- ☐ Connaître les particularités de la météo montagne.
- ☐ S'approprier les informations météo dans le cadre de sa pratique.
- ☐ Extraire des informations de l'observation nuageuse et de l'utilisation d'outils numériques.
- ☐ L'influence de la météo sur les activités de montagne.

3.3.2 - ÉVOLUER EN GROUPE AUTONOME DANS LE MILIEU MONTAGNE

- ☐ Interpréter finement les informations d'une carte topographique.
- ☐ Maîtriser l'usage des outils d'orientation (boussole, altimètre et géolocalisation par satellite).
- ☐ Créer un itinéraire complexe (hors sentier, mauvaise visibilité, points de décision, plan B...) et établir le plan de marche correspondant.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

MISE EN PLACE A VENIR