

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

PROPOSITION DE FORMULATION DES COMPETENCES 3.3 POUR 2024

VERSION COURTE (PUBLIEE DANS LES FICHES)

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger

- 1- Connaître et respecter le milieu naturel**
- 2- S'adapter et se protéger en milieu naturel**

3.3.2 Evoluer dans le milieu montagne

- 1- Interpréter les informations principales d'une carte topographique**
- 2- Connaître les bases de l'utilisation des outils d'orientation : boussole, altimètre, GPS/smartphone**
- 3- Analyser et suivre un itinéraire simple, en préparation et sur le terrain**

COMPETENCES DETAILLEES :

Cette description établit les compétences que tout pratiquant initié doit acquérir, et donne au formateur les objectifs à atteindre raisonnablement dans la formation. Il ne correspond pas à un programme ordonné de formation, les séquences pédagogiques pouvant être organisées autrement.

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger.

1- Connaître et respecter le milieu naturel :

Réglementations et milieu naturel:

- Prendre conscience que la liberté d'accès aux lieux de pratique passe par le respect des réglementations nécessaires à leur préservation.
- Être sensibilisé aux questions du réchauffement climatique, à l'augmentation de la fréquentation, aux conflits d'usage et aux préoccupations de sécurité qui motivent les réglementations restrictives croissantes.
- Connaître les principales réglementations de protection des milieux naturels et leurs rôles. (Parcs nationaux et régionaux, réserves, arrêtés de protection temporaire, zones de quiétude...). [Boîte à outils : liens des parc nationaux.....Zones de quiétude...-](#)

Pratique éco-responsable :

- Connaître les principales fragilités des lieux de pratique (faune, flore, sols...) et les impacts des activités sur ces milieux. [Boîte à outil à construire...liens « livret fédéral recommandations de pratique » liens de « la chartre montagne » « lettres du milieu montagnard »](#)
- Adopter un comportement en accord avec les principes du développement durable (co-voiturage, ressources locales, frugalité, aucun déchet, enfouir ses déjections....)

2-S'adapter et se protéger en milieu naturel :

Alimentation et hydratation

- Adapter son alimentation et son hydratation aux conditions rencontrées en montagne : froid, soleil, altitude, effort prolongé.

Le froid :

- Les dangers du froid sur l'organisme (hypothermie, gelures), savoir les prévenir (équipement, pratique adaptée, hydratation...)
- La température ressentie et l'effet du vent. (tableau refroidissement éolien, effet Windchill).

L'altitude :

- Effet de l'altitude sur l'oxygène.
- Les dangers de l'altitude sur l'organisme, les premiers symptômes d'un MAM.

Le soleil :

- Effets du soleil en montagne (rayonnement solaire, réflexion sur la neige...).
- Les dangers du soleil sur l'organisme (risque de cancers de la peau, ophtalmie des yeux...), savoir les prévenir (crème soleil, vêtements, lunettes...)

La foudre :

- Les précautions à prendre en cas d'orage brutal (zones à éviter, attitude à tenir...).

Secours :

- En cas de situation de secours, savoir donner une alerte : numéro des secours, message de secours (Qui ?, Pourquoi ?, Où ?, Quand ?, Météo ?).

3.3.2 Evoluer dans le milieu montagne

1- Interpréter les informations principales d'une carte topographique

Lecture de carte :

- Interpréter les informations principales d'une carte au 1/25000 (échelle, relief, légendes..).
- Lecture des courbes de niveau (connaître le sens de la pente, lire une altitude...).
- Lecture des reliefs (crête, col, sommet, dépression..).
- Calculer la distance horizontale entre 2 points
- Distinguer le nord de la carte, le nord géographique et le nord magnétique.

Transfert carte-terrain et vice versa :

- Orienter sa carte sans boussole et se situer sur la carte (triangulation simplifiée d'après des points remarquables : clocher d'église, relief, sommets...)
- Retrouver sur la carte un itinéraire suivi sur le terrain

2- Connaître les bases de l'utilisation des outils d'orientation : Boussole, altimètre, GPS/ smartphone :

Boussole magnétique :

- Fonctionnement (Nord magnétique, **visée avec miroir**...) et limites d'utilisation (erreurs induites par des objets métalliques, lignes haute tension...).
- Orienter sa carte avec une boussole.
- Mesurer un azimut sur la carte à 10° près et savoir le reporter sur le terrain.

GPS et smartphone :

- Fonctionnement d'un GPS (Chargement de la position, recherche de 4 satellites...) et aborder les limites d'utilisation (Nombre de satellites, terrain : gorge, proximité d'une paroi...)
- Aborder la configuration de son GPS/smartphone : coordonnées UTM, unités, cartes par pays, fonds de carte...
- Maîtriser l'affichage du point UTM de l'endroit où l'on se trouve (se situer en cas de secours).
- Charger un fond de carte pour une utilisation hors réseau.

Altimètre :

- Connaître le principe de fonctionnement d'un altimètre barométrique (étalonnage..) et d'un altimètre GPS et leurs limites d'utilisation.

3- Analyser et suivre un itinéraire simple, en préparation et sur le terrain**Analyse d'un itinéraire simple décrit sur la carte ou par sa trace GPX**

- Importer et enregistrer un itinéraire GPX depuis un ordi ou un autre smartphone ou GPS (attention à la fiabilité des traces importées).
- Evaluer distance-durée-profil altimétrique, difficultés objectives.
- Comprendre les consignes et informations données par l'encadrant grâce à l'analyse de l'itinéraire.

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec carte et boussole :

- Suivre un itinéraire peu complexe sur sentiers, par bonnes conditions d'évolution (Météo, nivologie ...).
- Analyser l'itinéraire parcouru et comparer au tracé sur la carte (altitude, dénivelé, sentiers, points remarquables...) ./ doublon avec transfert terrain-carte??? A conserver

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec un GPS ou smartphone :

- Suivre une trace GPX, peu complexe et sur sentiers, enregistrée sur son gps/smartphone, par bonnes conditions d'évolution(météo, nivologie...)
- Enregistrer sa trace sur son GPS/smartphone en parcourant l'itinéraire
- Analyser l'itinéraire parcouru et comparer au tracé GPX, à la carte (altitude, dénivelé, sentiers, points remarquables...).

Bonus :

Connaître les moyens d'aller vers plus d'autonomie dans la pratique

IMPORTANT : Retrouvez plus d'informations dans l'édition 2018 du mémento UIAA.