

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

Ce cycle de formation s'adresse à des skieurs de piste confirmés, pratiquant le ski toute neige tout terrain, ayant déjà l'expérience d'une dizaine de courses minimum et souhaitant perfectionner leur pratique du ski de randonnée.

**1 - Motivation des participants :** *Vous n'êtes pas au point (---). Vous êtes en phase (OUI). Vous maîtrisez complètement (+++).*

	---	OUI	+++
- Finalité : volonté de développer l'expérience, la sécurité, la technique, l'observation, l'analyse.			
- Contrat moral : participer de façon régulière aux sorties (5/6 sorties : 4/5 week-ends + 1 mini-raïd de 3-4 jours).			
- Participation : être disponible pour préparer les courses avant la sortie dans un esprit de groupe.			
- Participation : s'impliquer personnellement sur le terrain.			
- Physique : adhérer à des projets de course un peu plus sportifs que le niveau « cycle initiation ».			
- Equipement : posséder son équipement individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde).			
- Equipement : posséder ses instruments de cartographie (cartes, porte-carte et boussole).			

**2 - Pré-requis :** *Vous vous sentez un peu juste sur ce domaine, c'est un point à développer absolument (---). Vous êtes au niveau (OUI). Vous estimez avoir un potentiel, une connaissance, une expérience plus important(e) dans le domaine (+++).*

	---	OUI	+++
- Expérience : avoir suivi dans sa totalité un cycle initiation ou avoir une expérience similaire.			
- Expérience : posséder une connaissance pratique du contenu du cycle initiation et 10 courses minimum.			
- Endurance : faire une course avec rythme de 300 m/h sur 4 heures minimum, dénivelé minimum de 1000 mètres.			
- Endurance : pratiquer un sport d'endurance 1 fois par semaine pendant 1 heure au moins.			
- Ski de descente : ski précis sur piste.			
- Ski de descente : pratique du ski toute neige tout terrain, maîtrise de la conversion avale			
- Technique alpine : être monté en crampons sur une pente de neige dure avec skis sur le dos.			
- Technique alpine : avoir réalisé une descente en dérapage en utilisant une main courante.			
- Technique glaciaire : avoir pratiqué l'encordement à ski.			
- Conversions : en terrain facile, savoir les enchaîner dans la foulée sans s'arrêter.			
- DVA : savoir faire un contrôle DVA.			
- DVA : trouver un DVA enseveli sous 60 cm de neige en moins de 5 mn dans un périmètre de 30 m de côté.			
- Nivologie : être capable de décrire des états de surface du manteau neigeux rencontré.			
- Cartographie orientation : distinguer différents reliefs sur une carte et les visualiser sur le terrain.			

**3 - Objectifs en fin de cycle :** *C'est un objectif qui ne vous pose pas de problème (---). Vous avez encore des progrès à faire sur ce point (OUI). C'est un domaine que vous devez et souhaitez absolument développer (+++).*

	---	OUI	+++
- Endurance : rythme de 350 m/h sur 4 heures minimum, dénivelée minimum de 1200 mètres.			
- Cartographie orientation : maîtriser l'itinéraire, utilisation carte, boussole et altimètre sur le terrain.			
- Ski de descente : stabilité sur toutes neiges, anticipation des obstacles.			
- Groupe : développer la conduite de groupe, respecter les horaires, gérer l'effort.			
- DVA : perfectionner les techniques de recherche et faire une recherche DVA en temps limité.			
- Analyse : développer son esprit d'analyse sur le terrain (choix de la course, recherche d'itinéraire...).			
- Groupe : développer la conduite de groupe, respecter les horaires, gérer l'effort.			
- Nivologie : analyse systématique du bulletin des risques d'avalanches, confrontation avec les conditions nivologiques sur le terrain.			
- Technique alpine : amélioration de la technique, rapidité dans les manœuvres et changement d'équipement.			
- Technique glaciaire : confirmer les acquis de l'encordement sur glacier à skis, découverte des techniques de sécurité sur glacier.			

**Informations complémentaires :** **cycle initiation effectué ou expérience équivalente (courses, dates...).**

.....

.....

.....

.....