

RANDONNEE EN MONTAGNE Unité d'enseignement en pratique personnelle
Université Paul Sabatier

Compétences attendues :

- S'intégrer dans une démarche collective à travers la réalisation d'une randonnée pédestre en montagne
- Avoir une attitude responsable en évoluant en randonnée
- Être ponctuel
- Respecter les prises de décisions de l'encadrement
- Être à l'écoute des enseignements des étudiants moniteurs

Organisation :

- Participation aux sorties organisées par les étudiants moniteurs ou par le responsable d'activité (sortie à la journée ou sur les 2 jours du WE)
- inscription obligatoire sur le site du Pôle Sport
- Présence obligatoire à la préparation de la sortie, au local montagne du bâtiment 3A, le mercredi qui précède la sortie

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir lire une carte IGN au 1/25000 2. Savoir s'orienter et se situer à tout moment de son évolution 3. Savoir préparer et gérer une randonnée d'une journée en moyenne montagne 4. Connaître ses limites et les risques liés à la pratique de la randonnée en montagne 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de réaliser une marche en montagne d'une durée de 6h et de 800m de dénivelé 2. Être capable de gérer son évolution : savoir s'arrêter pour se restaurer et s'hydrater 3. Être capable de marcher à un rythme régulier en s'adaptant au terrain 4. Être capable de s'équiper : réglage du sac à dos, des bâtons et de la tenue vestimentaires adéquates 	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'impliquer par une attitude positive, conviviale et d'entraide