



# MONTAGNE

- Je possède la spécialisation « Excursion ».
- Je pratique régulièrement l'une des activités suivantes :
  - ▶ Randonnée ▶ Escalade ▶ Via-ferrata ▶ Ski alpin
  - ▶ Ski de randonnée
- Je connais et j'explique l'utilité des nœuds suivants :
  - ▶ Nœud de huit ▶ Nœud de cabestan
  - ▶ Nœud autobloquant (français ou machard).
- Je connais et j'explique les termes suivants : ▶ Adret et ubac  
▶ Crevasse ▶ Vire ▶ Moraine ▶ Sérac ▶ Éboulis ▶ Single  
▶ Cirque ▶ Col ▶ Arête ▶ Alpage ▶ PGHM
- Je sais interpréter les cotations d'un topoguide (cotation globale, engagement, exposition).
  - ▶ Pourquoi est-il impératif de ne pas se surestimer ?
  - ▶ Sur qui faut-il se baser pour évaluer le niveau d'un groupe ?
- J'explique 3 critères à prendre en compte pour évaluer le risque d'avalanche. Je sais interpréter un bulletin type BERA.
- En été, je décris le comportement à adopter face aux chiens de protection « patous ».
- Je présente un mammifère de montagne, un oiseau de montagne et une plante de montagne. En quoi l'activité humaine peut-elle constituer une menace pour chaque espèce décrite ?

- Je réalise 3 randonnées d'au moins 1000 mètres de dénivelé si effectué en été ou 600 mètres de dénivelé si effectué en hiver. Je présente quelques photos de chaque randonnée réalisée.
- Selon les textes suivants, que représente la montagne dans la Bible ?
  - ▶ Exode 19.20
  - ▶ Psaume 121.1-2
  - ▶ Matthieu 17.1-2

"Face à la grandeur des montagnes, je contemple la puissance de Dieu"

