

Einführungskurs esa-Fachdisziplin Bergwandern T3

Die Schwierigkeitsangaben «T2» und «T3» orientieren sich an der Schwierigkeitsskala aus dem Ausbildungsbuch «Bergwandern / Alpinwandern» des SAC, 1. Auflage 2023.

Die gemeinsam erarbeiteten Ausbildungsrahmen für die Fachdisziplinen Bergwandern T2 und Bergwandern T3 wurden am 20.3.2023 von den esa-Partnerorganisationen in der vorliegenden Form verabschiedet. Die Inkraftsetzung erfolgt per 1.1.2025.

Ausbildungsdauer	3 Tage
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	<ul style="list-style-type: none"> Absolvierter Nothelferkurs. Darüber hinaus ist das vorgängige Absolvieren eines Basic Life Support-Kurses empfohlen. In den letzten drei Jahren einige Berg- und Alpinwanderungen im Bereich T3 selbständig geplant und durchgeführt, wovon mindestens zwei im Bereich T4. esa-Leiter/-in mit Fachdisziplin Bergwandern T2 oder J+S-Leiter/-in Bergsteigen oder J+S-Leiter/-in Lagersport/Trekking mit Zusatzanerkennung im Sicherheitsbereich Berg oder Bergführer/-in oder Eidg. Wanderleiter/-in oder Alpinwanderleiter/-in SAC/NFS SAC-Tourenleiter/-in Sommer oder vergleichbare Ausbildung.
Eintrittskompetenzen	<p>Die zukünftige esa-Leiterin mit Fachdisziplin Bergwandern T3, der zukünftige esa-Leiter mit Fachdisziplin Bergwandern T3 ist fähig, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... sich trittsicher und schwindelfrei auf Bergwanderwegen T3 zu bewegen. ... Touren mit Aufstiegen von mindestens 800 Höhenmetern mit Rucksack zu meistern. ... eine Karte zu lesen und den eigenen Standort auf der Karte zu bestimmen. ... mit grossem Verantwortungsbewusstsein zu handeln. ... sich freudvoll in der Natur zu bewegen und diese Leidenschaft ihrer/seiner Gruppe weiterzugeben.
Minimale Austrittskompetenzen	<p>Die esa-Leiterin mit Fachdisziplin Bergwandern T3, der esa-Leiter mit Fachdisziplin Bergwandern T3 ist fähig, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... ihren/seinen Pflichten als esa-Leiter/-in nachzukommen. ... unter Einbezug aller Faktoren des 3x3 defensive Entscheidungen zu treffen. ... eine Route im Kontext Faktor Mensch zu planen (z. B. angepasste Anzahl Teilnehmer/-innen und deren Erwartungen und Voraussetzungen, persönliches Material und Gruppenmaterial). ... eine Gruppe im Kontext Faktor Mensch möglichst sicher und effizient zu begleiten (z. B. angemessenes Marschtempo, Einteilung der Pausen, Informationen an die Gruppe, Wahrnehmung der Gruppe, Einbezug der Gruppendynamik ins Führungskonzept, der Situation angepasster Führungsstil). ... eine Route im Kontext Verhältnisse zu planen und durchzuführen (z. B. Wetterprognose, Wegzustand (trocken, nass, rutschig, instabil, Schnee)). ... eine Route im Kontext Gelände zu planen (z. B. Marschzeit (Distanz und Höhenunterschied), Varianten, Schlüsselstellen, Ausstiegspunkte, «Point of no return»). ... angepasste Strategien einzusetzen, um mit einer Gruppe möglichst sicher exponierte Stellen sowie Abrutsch- und Absturzstellen zu überwinden (z. B. Hilfestellungen, Coaching). ... spezielle Verhältnisse und Geländesituationen wie z.B. ein Schneefeld, eine Geröllhalde, steiles Gras oder einen Bach zu beurteilen und angepasste Strategien einzusetzen, um sie mit einer Gruppe sicher zu begehen (z. B. Stufen vorbereiten, gegenseitig helfen und unterstützen, bremsen beim Abrutschen). ... Handläufe, Fixseile, Leitern mit einer Gruppe sinnvoll zu nutzen. ... die Teilnehmenden zum Material zu beraten (Rucksack, Wanderstöcke, Schuhwerk). ... zu erkennen, inwiefern eine Route vorgängig rekognosziert werden muss. ... sich jederzeit richtig zu orientieren (z. B. in weglosem Gelände, bei Nebel, ohne Empfang) ... eine Wanderaktivität ökologisch nachhaltig zu planen und diese in der Praxis anzuleiten (z. B. Abfallmanagement, An- und Abreise, Regeln für Schutzgebiete respektieren). ... Gehtechniken (mit und ohne Stöcke) spielerisch zu unterrichten ... eine Wanderung mit einer Gruppe zu reflektieren und auszuwerten. ... sich in einer Notfallsituation bestmöglich zu verhalten (z. B. Alarmierung auch ohne Empfang, Verhalten bei einem Unfall oder bei einem Gewitter, Erste-Hilfe Massnahmen, Rettung in schwierigem Gelände).
Anforderungen an Expert/-in	esa-Leiter/-in mit Fachdisziplin Bergwandern T3 und esa-Expert/-in

Cours d'introduction esa discipline Randonnée en montagne T3

Les indications de difficulté «T2» et «T3» se basent sur l'échelle de difficulté du manuel de «Formation Randonnée en montagne / Randonnée alpin» du CAS, 1ère édition 2023.

Les cadres de formation élaborés en commun pour les disciplines Randonnée en montagne «T2» et Randonnée en montagne «T3» ont été adoptés sous leur forme actuelle par les organisations partenaires esa le 20 mars 2023. L'entrée en vigueur est prévue pour le 1.1.2025.

Durée de la formation	3 jours
Conditions d'admission propres au sport	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir suivi un cours de sauveteurs; il est en outre recommandé d'avoir suivi, au préalable, un cours Basic Life Support. • Avoir planifié et réalisé de manière autonome, au cours des trois dernières années, plusieurs randonnées en montagne de niveau T3, et deux au moins de niveau T4. • Être monitrice/moniteur esa Randonnée en montagne T2 ou monitrice/moniteur J+S Alpinisme ou Sport de camp / Trekking titulaire d'une reconnaissance supplémentaire dans le domaine de sécurité Montagne ou guide de montagne ou accompagnatrice/accompagnateur en montagne avec brevet fédéral ou monitrice/moniteur de randonnée alpine CAS/FSAN ou chef-fe de course CAS Été ou bien avoir suivi une formation équivalente.
Compétences requises	<p>La future monitrice / Le futur moniteur esa discipline Randonnée en montagne T3 est capable ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... de se déplacer en toute sécurité sur des chemins de randonnée en montagne (T3): elle ou il a le pied sûr et ne souffre pas de vertige; ... d'effectuer des excursions sac au dos avec 800 m de dénivelé positif; ... de lire une carte et de déterminer sa position sur la carte; ... d'agir en faisant preuve d'un sens aigu des responsabilités ; ... de partager sa passion avec son groupe en se déplaçant avec plaisir dans la nature.
Compétences minimales à acquérir	<p>La monitrice / Le moniteur esa discipline Randonnée en montagne T3 ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... de s'acquitter de ses obligations de monitrice/moniteur esa; ... de prendre les décisions les moins risquées en considérant tous les facteurs de la méthode 3x3; ... de planifier un itinéraire en prenant en considération le facteur humain (p. ex. nombre de participants avec leurs attentes et leurs prédispositions, matériel personnel et commun); ... d'encadrer un groupe en prenant en considération le facteur humain et de l'accompagner efficacement en recherchant la sécurité (p. ex. en adaptant l'allure, en répartissant judicieusement les pauses, en cernant le groupe, en partageant les informations, en observant la dynamique du groupe et en adaptant le style de conduite à la situation); ... de planifier et de réaliser un itinéraire en prenant en considération les conditions (p. ex. prévisions météo, état du terrain [instable] et des chemins [secs, mouillés, glissants, enneigés]); ... de planifier un itinéraire en prenant en considération le terrain (p. ex. temps de marche [distance et dénivelé], variantes possibles, les passages-clés, les endroits pour interrompre la randonnée, les «points de non-retour»); ... de choisir les stratégies adéquates (p. ex. entraide, coaching) pour franchir en toute sécurité avec un groupe les endroits exposés ainsi que les passages glissants et les endroits propices aux chutes; ... d'évaluer les situations ou conditions particulières telles qu'un champ de neige, une zone d'éboulis, un coteau herbeux assez raide ou un ruisseau et de trouver la bonne tactique pour passer en toute sécurité avec un groupe (p. ex. aménager des marches, s'entraider et s'encourager mutuellement, freiner en cas de glissades). ... d'utiliser à bon escient les mains courantes, cordes fixes et échelles avec un groupe; ... de conseiller les participants en matière de matériel (sac à dos, bâtons de randonnée, chaussures); ... de savoir si un itinéraire nécessite une reconnaissance préalable; ... de s'orienter correctement à tout moment (p. ex. sur un terrain sans chemin, en cas de brouillard, en l'absence de réseau); ... de planifier et de diriger une activité de randonnée durable d'un point de vue écologique (p. ex. gestion des déchets, voyage, respect des zones protégées); ... d'enseigner la technique de marche (avec et sans bâtons) sous une forme ludique; ... d'analyser et d'évaluer une randonnée avec un groupe; ... de réagir correctement en situation d'urgence (p. ex. donner l'alerte même en l'absence de réseau, savoir quoi faire en cas d'accident ou d'orage, prendre les mesures de premiers secours, procéder à un sauvetage en terrain difficile).
Conditions à remplir pour devenir expert-e	Le ou la futur-e expert-e doit être moniteur/monitrice esa discipline Randonnée en montagne T3 et expert-e esa.