

Groupe comité 74 Ski Alpinisme

Contenus de formation

Année 1

I- JOURNEE DE SELECTION [Samedi 13 ou dimanche 14 décembre 2014]

1.1 Test technique : montée de 600 m de dénivelé et descente imposée (matériel de sécurité obligatoire : DVA, pelle, sonde, baudrier).

1.2 Entretien de motivation : attentes, objectifs, sociabilité, connaissances du milieu.

II- WEEK END "Le Grand Parcours" [17-18 janvier 2015]

WEEK END MATERIEL ET SECURITE

Lieu à définir

Objectifs :

Aborder et expérimenter les bases des outils de sécurité en ski de randonnée

2.1 Matériel : équipement personnel (état des skis, des fixations, des peaux). Autonomie en cas de problème technique du matériel. Répartition dans le sac.

2.2 Matériel de sécurité DVA/pelle/sonde : maniement et pédagogie. Connaissance du fonctionnement des différents modèles (analogique et numérique). . Autres équipements de sécurité : Avalung, sac ABS

2.2 Organisation des recherches : en avalanches, répartition des tâches et exécution. Insister sur le sondage, notamment pour rechercher des victimes sans DVA. Insister sur les zones préférentielles et les indices de surface..

2.3 Connaissance des EPI (équipement de protection individuel) : réglementation, gestion

2.4 Déclenchement des secours : être précis sur les circonstances, le lieu et l'état de la victime. (Où, Qui, Quoi, Quand). Aider les équipes de secours, sans les déranger.

2.5 La sécurité n'est pas « le matériel » : la sécurité est avant tout mis en œuvre par les comportements => traces, gestion de groupe ...

III- WEEK END TRACES NIVOLOGIE ET MÉTÉO [6-7 février ou 20-11 février 2015]

Choix d'un itinéraire en fonction des conditions générales du moment

3.1 Nivologie théorique : connaissance des métamorphoses, des propriétés du manteau neigeux, analyse de la stabilité de celui-ci, compléments de météo.

3.2 Nivologie pratique : rapport entre les connaissances et le terrain lors du choix de l'itinéraire.

3.3 Choix de l'itinéraire sur le terrain : en fonction des conditions, celui-ci doit être le plus sûr possible mais également le plus praticable par le groupe. L'itinéraire le plus court et le plus évident n'est pas forcément le meilleur.

3.4 La trace doit être sûre, adaptée au terrain (il est préférable de contourner les bosses, d'épouser le relief) et adaptée au groupe. Une trace raide n'est pas synonyme de qualité. Il est souhaitable que les conversions soient prévues dans des endroits « confortables » (elles peuvent nécessiter la mise en place d'une parade). Il ne faut pas en

abuser (préférer des virages à grand rayon ou des pas tournants, ascension à pied si la pente est trop raide). Le rythme se veut constant et calqué sur les capacités physiques du plus faible.

3.5 Gestion de groupe : après le choix d'une trace, comment se déplace-t-on, comment on se répartit sur cette trace

IV- RAID à ski de 4 jours [11-14 février ou 22-25 avril 2015]

4.1 Préparation : de la course (renseignements sur les conditions auprès de Météo France ou de personnes compétentes, étude de la carte, de l'itinéraire...). Analyse à priori, zonale et locale.

4.2 Technique de ski à la descente : enchaîner les virages, maîtriser ses skis et sa vitesse, adapter le style à la pente et à la neige.

4.3 Cartographie : connaissance de la carte, lecture du relief, des courbes de niveau.

4.4 Orientation : rapport entre la carte et le terrain, exercices de mémorisation, orientation par bonne visibilité.

4.3 Sens des responsabilités : ne pas vouloir finir la course à tout prix, être conscient des dangers et des conséquences de nos actes sur le reste du groupe.

4.5 Milieu montagnard : connaissances et respect de la nature.

V- JOURNEE SKI ALPINISME

Évolution en crampons : mise des crampons en pente raide. Aisance dans des pentes relativement raides en neige dure à la montée mais aussi à la descente. Positions fondamentales des crampons : cramponnage 10 pointes, mixte, pointes avant. Maniement du piolet.

Année 2

I- JOURNEE MATERIEL ET SECURITE

Rappels de début de saison

II- WE SKI SUR GLACIER et TECHNIQUES DE CORDES

2.1 Nœuds : connaissance et exécution. Connaissance des nœuds suivants : le huit, le nœud de chaise, le nœud de sangle, le double pêcheur, le machard tressé, le nœud de cœur, le cabestan, le demi cabestan et le nœud de mule.

2.2 Amarrages : avec des skis ; verticaux, en croix ou en corps mort. Avec des bâtons, un piolet ou autre objet en corps mort.

2.3 Encordement sur glacier : à la montée et à la descente , à deux et à trois, sur glacier crevassé et en pente raide. Insister sur la mobilité du skieur du milieu assuré par la longe et un prussik. Travailler l'enrayage d'une chute, en pente raide et en crevasse.

2.4 Main courante : pose avec amarrages amont et aval et crosse de la corde, pratique avec les bras enroulés ou avec un machard tressé. Téléphérique pour les traversées ou les franchissements de crevasses, avec longe et machard tressé.

2.5 Auto sauvetage : remontée de corde en situation simulée de chute en crevasse. Différentes techniques possibles : avec deux machards tressés, avec une poignée et un machard, avec une poignée et le nœud de cœur. L'exécution doit être assez rapide et sans hésitation. On insistera sur le passage de la lèvre qui constitue le point délicat de la manipulation.

2.6 Mouflages : de profondeur avec une poulie, mouflage trois fois, mouflage sept fois. Chaque candidat doit être capable d'en expliquer les principes, notamment pour les démultiplications des forces.

III- WE SKI ALPINISME

3.1 Évolution en terrain mixte : alpinisme niveau PD pour des parcours d'arêtes de rochers enneigés, notamment, avec pose de cordes fixes et assurage.

3.2 Orientation : par mauvaise visibilité avec utilisation des instruments (azimut, erreur volontaire, visée, contre visée, tangente à la courbe, ...).

3.3 Bivouac : différents types d'installation, confection.

3.4 Traîneau : mise en place d'un véritable traîneau de fortune et d'un traîneau préfabriqué. Conduite du traîneau dans diverses pentes : raide, dévers.

IV- RAID / EXPE ?

Choix d'un projet, montage du dossier, recherche de financement

4.1 Choix du raid et de la répartition des tâches.

4.2 Autorité, esprit de décision : mettre le groupe en confiance. Être ferme lors de certaines décisions. Donner des instructions claires et facilement exécutables.

4.3 Pédagogie et esprit de groupe : le cadre doit avoir un minimum d'aptitude à communiquer afin d'expliquer les dangers potentiels et d'imposer en douceur sa volonté. Il doit donner envie au groupe d'en savoir plus sur le milieu. Il possède un certain sens de l'humour et de psychologie pour régler d'éventuels problèmes humains.

V- JOURNÉE EVALUATION FIN DE CYCLE

Grille des compétences

Se référer à la fiche "fiche Evaluation Skialpinisme_Surfalpinisme" (fichier au format EXCEL).