

25-FOR09

Ski de montagne

Stage compétences Milieu enneigé 3.3 (ex Nivologie UV II et 3.1 Réussir sa sortie (RSS)

10/12 janvier 2025 à Grand Naves (Tarentaise)

N° d'agrément :

Inscription sur dossier exclusivement auprès des organisateurs

Objectifs du stage :

Le stage permettra aux participants de valider tous les objectifs des module de perfectionnement 3.1 (Réussir sa sortie), et 3.3 (Milieu montagne enneigée ex NAII), tel que définis dans les fiches de compétence de la FFCAM.

Nombre de participants : 8

Coût du stage : € - En cours de de définition ; les stagiaires s'acquitteront des frais de refuge en ½ pension (50€/nuit) et des frais de transport à leur charge

Nom et coordonnées des organisateurs

Christophe de FAILLY

tel : 06 82 66 50 48

cf11@free.fr

et Christophe Arqué

tel : 06 19 97 02 46

Programme de la formation :

Le stage comprend deux sessions :

- Une séquence théorique en salle à Paris (pour les non-franciliens, la lecture d'un ou des ouvrages cités ainsi que la visualisation du DVD « Neige et avalanches » de l'ANENA sont vivement recommandées) le 14 décembre 2024 à la maison des association du XIVème (76 rue Daguère 75014)

- Trois jours de pratiques à ski sur massif montagneux enneigé

Les deux jours de pratique se déroulent au refuge du Nant du Beurre à Grand Naves (vallée de la Tarentaise)

La session débute à 9 heures le vendredi matin et se termine à 16 heures le Dimanche.

Le stage est destiné aux skieurs de montagne expérimentés capables de gravir et de descendre toutes les pentes usuellement rencontrées en ski de montagne **et en priorité aux participants de l'activité ski de randonnée se destinant à l'encadrement dans le cadre du CAF.**

Des places pourront être proposées à des pratiquants ne se destinant pas à l'encadrement mais souhaitant se perfectionner en fonction des places disponibles

Les surfeurs et les raquetistes sont admis dans ce stage après avis des organisateurs

Le programme alterne les exercices théoriques en salle et les exercices pratiques sur le terrain.

Le programme permettra de découvrir successivement :

-Connaissance de la neige (propriétés, types de grain, effets du vent,...)

-Types de métamorphoses

-Coupes de neige, coin norvégien, rutschblock,...

-Les avalanches (mécanique des avalanches, types d'avalanche)

-Les méthodes de réduction de risque : 3x3, Cristal

-Que faire en cas d'avalanche? (mesures de sécurité, moyens de recherche, DVA)

-Préparation d'une sortie (bulletins météo et nivologique, le choix d'une course, les méthodes

d'appréciation du risque nivologique, la trace, les précautions à prendre)

Remarque : La recherche ARVA est considérée comme essentielle et fera l'objet d'une approche et d'un suivi poussé lors de ce stage (recherches simples et multiples, organisation de la recherche,...). La maîtrise de l'ARVA numérique en recherche simple et multi-victimes est un pré-requis à l'inscription au stage

Lectures recommandées :

+ les sports de neige JP Zuanon	Editions du Seuil
+ Guide Neige et Avalanches	Edisud
+ Les cahiers de l'ENSA	ENSA
+ARVA mode d'emploi	ANENA
+Tout savoir ou presque sur les avalanches	ANENA
+Neige et sécurité	CAF
+Dans le secret des avalanches F.Sivardière	Glénat
+DVD « Neige et avalanches »	ANENA
+ « La Neige » et « Attention avalanche ! » de R.Bolognesi	NATHAN (en cours de réédition et

disponible en occasion sur Amazon : simples, pédagogiques, et pas ruineux (10€ chaque) ; c'est mon coup de cœur)

Conditions d'hébergement :

Hébergement en demi-pension au refuge du Nant du Beurre (Grand Naves, vallée de la Tarentaise).
Prévoir en complément les vivres de course pour les trois journées

Transport :

En TGV ou voiture commune depuis Paris
Pour les non-franciliens, rendez-vous directement au départ de la montée en refuge le samedi à 9h00 (à confirmer avec les organisateurs)

Equipement :

L'équipement est celui des sorties en ski de montagne.
La pelle à neige et la sonde sont indispensables.

L'ARVA est ABSOLUMENT indispensable

Les organisateurs ne pourront pas autoriser un inscrit à suivre les séances pratiques du stage s'il ne dispose pas d'un appareil en état de bon fonctionnement (se munir de piles de rechange)

L'utilisation d'un appareil numérique est très vivement recommandée

Documents administratifs à prévoir :

Carte du CAF
Moyens de paiement des dépenses sur place

Inscription sur dossier :

Le formulaire d'inscription sera envoyé directement par l'organisateur aux participants après un contact direct avec celui-ci.

EN CAS D'ACCIDENT GRAVE

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.