
STAGE PRATIQUE HIVER

Ce stage a pour objectif de donner une formation pratique de base aux techniques de progression, de sécurité, de sauvetage et de gestion des risques en montagne dans des conditions hivernales.

Il s'adresse à tous ceux qui désirent partir dans des pays lointains où un éventuel secours ne peut être réalisé que partiellement ou en totale autonomie.

PROGRAMME

Jour 0.

Rendez-vous à 17h30 à l'Ifremmont (Hôpital de Chamonix). Rencontre avec le guide et présentation du programme des 3 jours. Vérification du matériel personnel de chaque participant et location éventuelle. « Apéro avec le Guide ».

Jour 1.

Transfert en bus de ligne à Courmayeur – Vallée d'Aoste – Italie et journée dédiée à la sécurité et à la gestion des risques à skis hors-piste dans la station de ski de Courmayeur. (Choix et gestion du risque des hors-pistes en fonction du niveau du groupe, technique de sauvetage en avalanche - D.V.A. – pelle – sonde, planification d'un itinéraire). Séjour en ½ pension au refuge Monte Bianco 1700 m.

jour 2.

Départ du refuge à 7h30, descente dans la vallée, achat des vivres pour le refuge et remontée dans le Val ferret italien en voiture/bus jusqu'à Planpincieux 1610 m. Montée à skis de randonnée au Pas Entre Deux Sauts 2521 m en passant par le refuge Bonatti 2025 m où on laissera nos affaires pour la nuit. Refuge Hivernal non gardé. Journée dédiée à la sécurité et à la gestion des risques à skis de randonnée, apprentissage des techniques du ski de randonnée, sauvetage avec descente d'un brancard improvisé, construction d'un igloo, si pas trop froid nuit en igloo.

Dénivelé positif : 911 m

Dénivelé négatif : 496 m

Heures globales: 5 – 6 heures

jour 3.

Départ du refuge à 7h00, descente à skis de Planpincieux 1610 m et voiture/bus jusqu'au téléphérique Sky Way. Montée en téléphérique à la Pointe Helbronner 3654 m puis à skis de randonnée au Col d'Entreves 3517 m où on laissera nos skis pour remonter en crampons (escalade mixte rocher- neige, difficulté degré 2 en escalade rocheuse) jusqu'à l'antécime de l'aiguille d'Entreves 3560 m. Retour au col par le même parcours et descente à skis de la Vallée Blanche jusqu'à Chamonix 1000 m où se termine le stage.

Dénivelé positif : 360 m

Dénivelé négatif : 2560 m

Heures globales: 8 – 9 heures

THEMES TRAITES

Gérer les bases du sauvetage et la recherche DVA, etc.

Très complexe et pas facile à appliquer quand on est impliqué dans un événement avalancheux. Il est néanmoins impératif de connaître la méthode pour mieux gérer un événement de ce type, car comme on le sait, être rapide et précis fait la différence.

La base de la méthode 3x3 pour la gestion des risques en avalanche

Aujourd'hui c'est la méthode la plus largement utilisée pour la préparation et l'exécution des courses à skis de randonnée. C'est le système qui permet de gérer le risque à skis de randonnée de manière objective. Pas facile à utiliser au début, mais une fois qu'on a acquis les compétences et pratiqué plusieurs fois cela devient la base de décision de nos futures courses.

Techniques de sauvetage pour évacuation d'un blessé

Savoir faire un brancard et le descendre dans la vallée avec un blessé à bord, positionner une atelle sont des éléments fondamentaux pour tous ceux qui veulent évoluer en milieux périlleux surtout dans des pays lointains où les secours sont incertains.

Survie en montagne hivernale

Savoir quelques règles de base peut aider quand on s'est fait surprendre par les conditions météo.

Choix de l'équipement en fonction de la course choisie.

Etroitement lié aux points précédents et donc traité avec des exemples et des applications durant les quatre jours.

Techniques de base du ski hors-piste

La technique change un peu de celle de la piste. Ici la neige variable, profonde, ventée, dure oblige le skieur à s'adapter et donc c'est un peu comme réapprendre à skier. Il faudra à nouveau planter le bâton pour déclencher le virage, etc. Enfin on recommencera avec des virages larges suivi d'une diagonale pour ensuite tourner à nouveau et ainsi de suite.

Technique de base du ski de randonnée à la montée

La progression à la montée varie en fonction de la pente, et du choix de notre parcours. Nous verrons toutes les techniques de base de progression qui à 90% nous permettront de réaliser toutes nos futures courses à skis de rando. De temps en temps on accentuera les exercices afin de bien apprendre la technique pour savoir bien l'appliquer quand elle sera nécessaire. On verra aussi les équipements qui deviennent indispensables dans certaines conditions.

L'alpinisme en ski de rando.

Thème essentiel quand on évolue sur un glacier ou sur des parcours qui présentent des passages en alpinisme. Ici les skis passent sur le sac à dos et cèdent la place aux crampons, piolet et à la corde. Cette dernière souvent utilisée avec des skis chaussés lorsque le glacier est assez complexe.

En bref, vous entrez dans le vrai ski-alpinisme qui réunit les deux disciplines, le ski et l'alpinisme, en une seule discipline.

INFO SPECIFIQUES

Groupes:

4 personnes minimum.

Prix:

300 € par jour par personne pour un total de 900 € par personne pour 3 jours de stage.

Le prix inclut :

Le Guide de Haute Montagne pour la durée du programme.

1 médecin du secours en montagne (1 ou 2 jours) sous réserve de disponibilité.

La 1/2 pension au refuge Monte Bianco (1 nuit)

L'assurance en cas de secours.

LIRE LE PARAGRAPHE SUR LES ASSURANCES

Le prix n'inclut pas:

Tout ce qui n'a pas été spécifié au dessus. (forfaits ski et remontées mécaniques, vivres de course, repas, location de matériel, etc..)

Niveau demandé:

Niveau technique

Descendre sans soucis, calmement, sans style et en contrôlant la vitesse, sur tous types de neige, sur des pistes noires avec des bosses. Avoir déjà skié des brefs morceaux hors pistes, sur les bords de pistes, en effectuant des virages. Avoir skié toute la journée (7 heures), calmement et sans trop de fatigue. Avoir déjà essayé le ski de randonnée sur les pistes de ski et probablement réalisé des petites courses à skis de rando de difficulté F/ MS avec un dénivelé positif de 400/600 m et pour sur une durée montée et descente, de 3 à 5 heures.

Condition Physique

Avoir une bonne condition physique et une activité physique régulière. (1 à 2 fois par semaine (vélo, jogging, ski..))

Périodes/Dates:

18-19-20 janvier 2019.

Equipement personnel:

D'une manière générale, adopter le principe des "multicouches". L'essentiel étant d'avoir ni trop chaud (transpiration), ni trop froid. Un vêtement coupe-vent et étanche à la neige et à la pluie est nécessaire.

Comment s'habiller :

- la tête** : 1 **casque**, 1 bonnet, 1 chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ ou 1 foulard
1 paire de lunettes de glacier ou de bonnes lunettes de soleil, un masque de ski, crème solaire et stik pour les lèvres.
- les mains** : 1 paire de gants chauds (gant chaud + surgant) 1 paire de gants de ski, une paire de mouffles laine ou goretex de rechange.
- **Le corps** : 1 sous vêtement thermique, 1 sous pull ou polaire fine, 1 veste polaire ou primaloft, 2ème veste polaire ou veste/gilet en duvet., 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex ou Micropore.
- **Les jambes** : 1 collant thermique, 1 pantalon de montagne confortable ou Goretex-micropore.
- **Les pieds** : 2 paires de chaussettes chaudes, chaussures de ski de randonnée
- **Dans le sac de 35/40 lt** : une gourde ou thermos de minimum 1 litre, du Paracétamol, pansement double peau, éventuels médicaments personnels, - carte d'identité, Carte CAF Argent pour vos dépenses personnelles, couteau de poche, appareil photo, papier toilette, sacs en plastiques pour la protection des habits de réserve, vivres de course.
- **Matériel technique** : DVA avec batterie de rechange, pelle, sonde, ski de randonnée, peau avec de la bonne colle, bâtons de ski, couteaux de ski de randonnée, colle de réserve, petite trousse avec tournevis, fil de fer, fart, etc.

Comment effectuer la réservation.

- bulletin d'inscription (à télécharger sur le site www.ifremmont.com)
- et chèque d'acompte.

Variation au programme prévu.

Dans le cas où, les conditions de la montagne, météo, etc, ne permettront pas la réalisation du programme prévu, le guide proposera un programme alternatif qui maintiendra les caractéristiques principales du programme original.

On vous rappelle que le Guide est responsable du bon déroulement du programme et peut être amené à modifier le programme de jour en jour. (conditions météo, conditions de neige, de sécurité du groupe, etc.)

Il sera à discrétion du Guide d'évaluer le niveau du groupe, et d'adapter le programme au niveau du ou des participants les moins préparés, jusqu'à l'exclusion de participants qui pour des questions de sécurité pourraient mettre en danger le reste du groupe.

Prudence et Sécurité

Le Guide de Haute Montagne gère le risque et apprend à le gérer. En montagne la prudence est de rigueur car le guide même en appliquant toutes les connaissances dont il dispose ne peut garantir une sécurité à 100%. **Le risque zéro en montagne n'existe pas** et le guide de haute montagne n'est pas à l'abri de ce risque. C'est pour cela qu'il cherche à le limiter en le rendant acceptable. Un des éléments dans la gestion du risque est le niveau technique de chaque stagiaire qui permet de choisir le stage le mieux adapté au niveau personnel de compétence technique et de condition physique. Le guide pourra « recalibrer » le stage en fonction de la situation, et du contexte.

Les Assurances **LIRE AVEC ATTENTION**

Les guides de haute montagne ont des assurances couvrant leur responsabilité pénale et civile professionnelle et les frais de secours du lieu de l'accident à l'hôpital le plus proche. Les paiements du secours seront à la charge du participant accidenté qui sera ensuite remboursé par l'assurance du guide. Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chaque participant. Aussi une assurance responsabilité civile individuelle accident couvrant la pratique des sports de montagne sans limitation d'altitude est conseillée. **En cas d'accident, la responsabilité des guides sera dérogée dès la prise en charge par les secouristes et l'assurance des guides sera dérogée dès l'admission du patient à l'hôpital.** Toute suite hospitalière (soins, transfert, rapatriement) sera du ressort des assurances personnelles de l'accidenté.

CHAQUE STAGIAIRE ET/OU PARTICIPANT A UN VOYAGE doit avoir une assurance personnelle qui couvre les frais de sauvetage et recherche, les soins à l'hôpital, les éventuels transferts, rapatriement.

À ce jour, dans les pays de la Communauté européenne, les frais d'hospitalisation relevant du domaine de la réciprocité entre les organisations de santé des différents États membres de l'UE retombent sur le système sanitaire de l'état d'appartenance de l'accidenté. Veuillez vérifier, préalablement, la procédure et les modalités d'intervention des services sanitaires.