

## « PROGRESSER VERS L'AUTONOMIE »

**17-CASR3**

### **Cycle autonomie**

Vous êtes un(e) skieur(se) alpiniste confirmé(e) possédant un bon niveau de pratique du ski de randonnée? Vous souhaitez évoluer vers l'autonomie pour faire de sorties entre amis et/ou accéder progressivement à l'encadrement de sorties au sein du CAF. Le CAF IdF organise un cycle « Progresser vers l'autonomie » sur l'hiver 2016/2017.

Le cycle se déroulera sur 3 weekends :

10/11 décembre : Davos

11/12 mars : Andermatt (Suisse centrale)

15/17 avril: Silvretta (Autriche)

ainsi qu'aux soirées de formation théorique au club (dates sur le site rubrique Formation)

<http://www.clubalpin-idf.com/php/programmeSite.php?i=FOR> )

-Niveau exigé : Une expérience d'une dizaine de sorties, une bonne condition physique et la volonté de se former

-Objectifs : Acquisition de l'autonomie dans la programmation et la progression sur le terrain

Durant ces 3 weekends, vous réaliserez des ascensions dans trois massifs différents en progressant de sorties en AR vers des sorties de plusieurs jours sur terrain glaciaire.

Vous apprendrez la conduite de course sur des itinéraires de difficulté croissante. Les organisateurs évoqueront avec vous tous les aspects liés à la sécurité et au matériel. Ils vous enseigneront les éléments indispensables à connaître en matière de nivologie, cartographie, orientation.

Les transports depuis Paris s'effectuent en car couchettes. Le départ s'effectue le vendredi soir entre 20h et 21h pour un retour le lundi matin (le mardi pour la première sortie) vers 5h30.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Jérôme Roux ou Christophe de Faily (mail sur la rubrique Kifaikoi <http://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi> ). Nous serons heureux de vous rencontrer pour en discuter ensemble à la soirée de lancement des activités le mardi 8 novembre au 92 Bd du Montparnasse (voir programme de la soirée Neige sur le site du CAF Idf).

### **PROGRAMME DU CYCLE**

Le cycle est organisé autour de 3 weekends où la prise d'autonomie se fera progressivement en vue d'une programmation et de la réalisation de courses de ski de randonnée. Le cycle ne vise pas spécifiquement la formation en vue de l'encadrement au sein du club, mais peut être l'occasion d'une première approche à cette fin.

### **PARTICIPANTS ET NIVEAU DEMANDE :**

8 participants

Une expérience d'une dizaine de sorties est demandée ainsi qu'une bonne condition physique

## **OBJECTIFS**

Acquisition des notions théoriques et de la pratique en orientation en vue de l'autonomie sur le terrain  
→ **Savoir choisir et adapter sa progression en fonction du terrain et de la nivologie**

- Acquisition des notions théoriques et pratiques nivologiques
- Acquisition des connaissances théoriques et pratiques d'orientation en vue de l'organisation de sorties ski de montagne sur le terrain

## **PROGRAMME DES COURSES :**

1<sup>er</sup> weekend : Davos (avec une focalisation sur l'orientation et la nivologie - recherches ARVA-)

2<sup>ème</sup> weekend : Andermatt (Focalisation sur la programmation de la course, et sur la progression )

3<sup>ème</sup> weekend (1/4 mai): Traversée dans le massif de la Silvretta

Belle traversée sur terrain glaciaire en Autriche

Programme portant sur la programmation de la course et la progression sur glacier

Le programme sera adapté en fonction des conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain

## **ORIENTATION**

Théorie : Utilisation simple de la boussole et de la carte

Lecture de la carte : notions de topographie, échelle, courbes de niveaux, recherche d'itinéraire

Utilisation de la boussole : Relèvement d'un point sur le terrain, traçage d'un cap, ...

Pratique :

**S'orienter sur le terrain = Savoir « lire » le terrain**

Faire le point :

Par relèvement direct à partir de points remarquables

Par intersection de lignes (thalwegs, orées de forêts,...)

Méthode de la tangente à la courbe de niveau

Choisir son itinéraire : recherche de l'itinéraire le plus adapté

Traçage d'un itinéraire sur la carte, les courbes de niveau, le tableau de marche

Marche à la boussole en milieu montagnard (à la montée, plat et descente, cas des zones de crevasses,...)

L'erreur systématique

La marche en « tirailleur »

## **NIVOLOGIE**

Théorie (vu en salle préalablement aux sorties terrain) :

Eléments simples de nivologie

Les différents types d'avalanche

La préparation d'une sortie : Echelle de risque, le bulletin de risque d'avalanche (BRA)

Les méthodes locales d'appréciation de risque d'avalanche : test de la pelle

Les méthodes de réduction de risque : Méthode 3x3

Et pratique vue sur le terrain :

La trace (montée et descente), progression individuelle et en groupe, progression échelonnée et fractionnée

Les règles de sécurité à adopter

Etude du manteau neigeux et de son évolution : Stratigraphie simplifiée d'une coupe de neige

Progression en zone de risque d'avalanche (montée et descente) : Les mesures de sécurité à prendre

Recherche de victimes avec ARVA : Recherche simple et recherche multiple

Exercice en situation de restitution

### **PROGRESSION SUR GLACIER :**

Encordement

Mouflages et autosauvetage (sans mise en situation réelle)

Mesures de sécurité spécifique de progression sur glacier

### **SOIREES FORMATION**

La participation aux soirées formation organisées par le club est vivement conseillée (orientation, nivologie, méthodes de réduction de risque, météo).

Programme sur le site du club : <http://www.clubalpin-idf.com/formation/>

Bibliographie : Les sports de neige (guide du Club Alpin Français) aux éditions du Seuil

Le risque d'avalanche (CAF)

Tout savoir ou presque sur la neige et les avalanches (ANENA)

Petit guide pratique pour la recherche des victimes d'avalanche (ANENA)

Attention avalanche ! de R.Bolognesi (Nathan)

La neige de R.Bolognesi (Nathan)