

Neige & Avalanches (NA2)

Samedi 6 janvier 2024 au dimanche 7 janvier 2024, soit 2 jours

Organisateurs : Véronique Malbos , Jean Marc Labatte 

Niveau : Ski de randonnée. Autonome. 1300m max/jour. En étoile.

Les prérequis du stage sont :

- Initié NA (NA 1),
- Connaissance de son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde),
- Compétences "initié..." 3.2 3.4 (notions - validation en cours de stage),

Programme prévisionnel

Stage Perfectionnement Neige et Avalanches (NA2) milieu enneigé - référence FFCAM 2024SNNAPPE11701

Le stage est destiné en priorité aux skieurs de montagne (et raquettistes expérimentés - à confirmer en fonction du profil du groupe) se destinant à l'encadrement dans le cadre du CAF.

(Les skieurs de montagne et raquettistes expérimentés souhaitant participer à ce stage pour leur formation personnelle, et dans un souci d'autonomie, sont admis dans ce stage après avis des organisateurs).

Modalités d'inscription : Inscription au stage sur dossier exclusivement auprès des organisateurs

- Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

- Nombre de places : 10 participants

- Coût du stage : 75 € - règlement via

<https://www.payasso.fr/caf-comite-regional-idf/inscriptionperfna2janv24-jmlab>

- Ce coût inclut l'hébergement sur place en 1/2 pension et les frais d'organisation en dehors des frais de remontées mécaniques éventuels.

- Transport : Le transport (1) est à la charge des participants ; car affrété par le CAF Ile de France

(Car couchette du CAF IdF (s'inscrire auprès du club dès l'obtention de l'accord). Le prix du car est en supplément du coût du stage et doit être réglé à l'inscription.

- départ de Paris Porte d'Orléans le vendredi 5 janvier à 21h30

- retour Paris Porte d'Orléans le lundi 8 janvier vers 5h30

Pour les non-franciliens, rendez-vous à Granier (à confirmer auprès des organisateurs) le samedi à 8h00

L'équipement est celui des sorties en ski de montagne .

- La pelle à neige et la sonde sont indispensables.

- Le DVA numérique 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)

Hébergement : Gîte le Pollen à Granier – hébergement en demi-pension. Prévoir en complément les vivres de course pour les deux journées.

Déroulement du stage :

Les deux jours de pratique ski ou raquette sur massif montagneux enneigé se déroulent au départ du gîte.

La session débute à 8 heures le samedi matin et se termine à 17 heures le dimanche.

Le programme alterne les temps en salle (le samedi matin, le samedi en début de soirée et le dimanche en fin d'après midi) et les exercices pratiques sur le terrain (le samedi et le dimanche en journée).

Mieux vaut prévenir plutôt que guérir ; la formation se focalise sur la gestion de risque, et vous permettra de vous approprier une méthode simple.

Préparation d'une sortie

- Bulletin Météo.
- Bulletin Neige et Avalanches : explication de l'échelle de risque, la consultation du bulletin, son interprétation et conduite à tenir.
- Connaissance du manteau neigeux (son histoire).
- Le choix de la course en fonction de ces données.

Conduite d'une sortie

- Le choix sur le terrain.
- La trace à la montée et à la descente.
- Les précautions à prendre.
- Le facteur humain
- Les outils d'aide à la décision
- Leçon d'avalanche

Cas pratique de scénario complexe d'accident d'avalanche réalisé sur le terrain. Rappel : la maîtrise de l'ARVA en recherche simple est un pré-requis à l'inscription au stage

Le programme permettra de couvrir le groupe de compétence:

3.4 Environnement de pratique : Milieu montagne enneigé et abordera les points

- 3.4.1 Approfondir ses connaissances sur la neige, les avalanches et le milieu glaciaire,
- 3.4.2 Prévenir les accidents en milieu enneigé/ Identifier les risques dans la préparation et sur le terrain (3*3),
- 3.4.3 Intervenir en autonome en cas d'accident.

Sélection de documents :

- Avalanches : comment réduire le risque Philippe Descamps et Olivier Moret (2016)
- DVD ANENA "NEIGE ET AVALANCHES / connaissance et gestion du risque"
- Site de l'ANENA (<http://www.anena.org/>)

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Cartes :

Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux

Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) vendredi 5 janvier 2024, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 20h30.
Retour le lundi matin Porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place : Néant.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Inclus.
- Hébergement : Gîte le Pollen inclus.
- Pique-niques et vivres de course : 2 vivres de courses.
- Repas du retour : Restaurant le dimanche soir 20€.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 160 €

Il n'est pas possible de rejoindre le car sur place.

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous

devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.

- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place, chèques.

Informations complémentaires

Aucune

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

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>.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre... La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.