

PERF - 3.2 Réussir sa sortie (RSS) - Référence 2025SNSNRSS11701

Samedi 7 décembre 2024 au dimanche 8 décembre 2024, soit 2 jours

Encadrants : Véronique Malbos , Jean Marc Labatte 

Niveau : Ski de randonnée. PD+ 2S. 1200m max/jour. En étoile.

Cette sortie vous permet de valider **3.2 Réussir sa sortie en groupe autonome (RSS2SN)** sous le THEME 3 : Prévention et Environnement de pratique du livret de formation. Le programme inclut:

3.1 - Le matériel pour une pratique en groupe autonome

- Maîtriser le réglage et l'entretien du matériel de ski de randonnée.
- Connaître le matériel de sécurité adapté au ski de randonnée pouvant être nécessaire suivant les courses : corde, piolet, crampons, casque, ...
- Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité indispensable : DVA, sonde, pelle, couteaux à neige, téléphone
- Identifier collectivement le matériel nécessaire pour le groupe, dont matériel de navigation (carte, boussole, altimètre, système GPS) et équipement collectif selon le type de course et les conditions nivo-météo prévues.

3.2 - Réussir sa sortie (RSS) en groupe autonome

3.2.1 - Les bons comportements dans un groupe autonome

- Connaître les principaux facteurs humains (dont les pièges de l' inconscient) dans un groupe autonome
- Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, applications des consignes, ..
- Organiser et animer un briefing au départ de la randonnée et au départ de la descente, ainsi qu'un débriefing en fin de randonnée

3.2.2 - Ma pratique en ski de randonnée en groupe autonome

- Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3 (ou 4 x 4 incluant plaisir et débriefing)
- Récupérer des informations pertinentes sur les conditions via les différentes sources d'informations (sites web, réseaux, connaissances, ...)
- Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des dangers observés, ... : sécurité, confort, régularité.

Prérequis: 3.4 perf (NA2) et 3.3 initié (CO1) et une liste d'au moins une quinzaine de courses

Programme prévisionnel

		Montée	Descente
Samedi 07/12	A déterminer avec les stagiaires	+xxxm	-xxxm
Dimanche 08/12	A déterminer avec les stagiaires	+xxxm	-xxxm

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné vers un autre massif. Les encadrants 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.

Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

A déterminer avec les stagiaires au cours d'une visio-conférence préparatoire (présence impérative).

Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) vendredi 6 décembre 2024, porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h.
Retour le lundi matin porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place :
- Petit déjeuner à l'arrivée : 12€ environ.
- Hébergement : Voir la Fiche de formation FFCAM.
- Pique-niques et vivres de course : 2 pique-niques et vivres de courses.
- Repas du retour : 20€ environ.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 175 € (transport et arrhes hébergement)

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'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant 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

Attention: cette sortie avec accord permet le règlement du transport en car. Il faut impérativement avoir obtenu l'accord du responsable de son club et réglé le montant du stage sur l'extranet de la FFCAM pour finaliser l'inscription.

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'encadrant 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 entraidez-vous en cas de besoin.

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.