

RANDONNEE ET RANDONNEE ALPINE

INITIATION PROGRESSION EN

TERRAIN ENNEIGE

Objectifs de la formation : Apporter les informations et éléments permettant d'appréhender la randonnée en terrain enneigé sur des pentes inférieures ou égales à 30° sur neige molle ou dure en sécurité (progression à plat avec un piolet).

Attention : ce n'est pas de l'alpinisme (pas de pointes avant et double piolets techniques).

Savoir apprécier le niveau de difficulté et adapter sa technique, réchapper en cas de blocage et savoir renoncé si nécessaire.

Public concerné : Adultes ou jeunes de plus de 16 ans, pratiquant la randonnée, le ski de randonnée ou la raquette à neige ou ayant suivi la formation neige et avalanche.

Niveau : Initiation, randonneur capable de randonner 3 à 4h en montagne avec environ 600 à 700 m de dénivelé.

Lieu de pratique : Pyrénées ou Cantal selon conditions du moment.

Thèmes abordés :

- S'équiper (habillement et matériel).
- Choisir et préparer sa course en montagne.
- Progresser en neige molle sans crampons.
- Progresser en neige dure avec crampons et piolet.
- Parer une chute ou glissade.
- Progresser encordé et retenir un partenaire en cas de chute.
- Confectionner et utiliser des encrages en neige.
- Franchissement de mur de neige, corniche, ravine, rymaie.
- Utilisation du pack DVA, pelle et sonde (exercices de recherche en terrain enneigé).
- Méthodes de prise de décision.

Programme :

- 1^{er} jour : Ateliers et exercices sur terrain enneigé, petit parcours d'entraînement.
- 2^{ème} jour : Course d'application avec mise en situation.

Hébergement : Gîte collectif, auberge ou refuge.

Contact responsable sortie : Hugues 06 89 07 69 06