

## Formation du pratiquant Cycle « Perfectionné » en ski de randonnée



### **Format :**

- 1 soirées en salle pour la partie théorique du module 3.3 – Environnement de pratique : Milieu montagne (Cartographie Orientation 2)
- 2 soirées en salle pour la partie théorique du module 3.4 – Environnement de pratique : Milieu montagne enneigé (Neige et avalanche 2)
- 2 soirées en visioconférence pour la météo et Iphigénie
- 5 journées terrain non consécutives
- 1 raid d'application de 3 jours avec 2 nuits en refuge.

Pour valider les compétences de la fiche « perfectionné » en ski de randonnée, il est impératif de participer à toutes les soirées et journées terrain même pour celles ou ceux qui ont déjà validé le Carto 2 et le NA2.

Cette présence physique permet de créer une dynamique de groupe indispensable pour la sécurité en montagne et pour une bonne convivialité tout le long du cycle.

**Objectifs de formation :** A l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- Se déplacer en montagne enneigée, au sein d'un groupe, en comprenant le sens des consignes du leader et en les appliquant.
- Être capable de se poser les bonnes questions, à soi-même ou au leader.
- Participer efficacement à un secours en avalanche avec DVA, pelle et sonde.
- Être autonome dans sa pratique

**Prérequis :**

- Être à l'aise en ski de randonnée sur des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°) aussi bien à la montée qu'à la descente.
- Avoir déjà fait quelques courses en ski de randonnée en terrain montagne non sécurisé.
- A l'issue de la formation, vous validerez l'ensemble des points 1, 2 et 3 de la fiche de compétence « perfectionné » en ski de randonnée. Le point 4 n'est pas encore mis en place mais nous en parlerons tout de même



**Les objectifs pédagogiques :**

- Reconnaître les différents types de neige et leurs états de surface.
- Comprendre les mécanismes de déclenchement d'une avalanche de plaque.
- Reconnaître les situations avalancheuses caractéristiques.
- Apprendre à lire et interpréter une carte topographique.
- Interprétation du bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BERA)
- Réaliser une bonne préparation de course en amont
- Être capable de se mettre dans une posture de leader (briefing, gestion du déplacement et du groupe, débriefing)
- Maîtriser un franchissement d'un passage avec les crampons (montée, descente, traversée horizontale) sur neige dure dans des pentes jusqu'à 35°
- Réaliser un baudrier de fortune avec une sangle et un mousqueton
- Utiliser le piolet en fonction de la pente
- Maîtriser les techniques de pose d'une main courante (corde, nœuds et amarrage)
- Connaître les principaux facteurs humains

## **Publics concernés :**

- ☐ Adhérents FFCAM à jour de cotisation 2024 / 2025
- ☐ Niveau ski hors piste sur des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- ☐ Être capable de participer à des courses cotées 3.1 minimum (cotation ski)

## **Équipement obligatoire :**

- ☐ DVA numérique, sonde, pelle, casque et équipement nécessaire à la pratique du ski de randonnée.
- ☐ Pour valider le 3.3 - Un smartphone avec une application « GPS »



## **Détail de la formation :**

- ☐ Jeudi 05 décembre et
- ☐ jeudi 12 décembre : soirées Météo et Iphigénie en visioconférence
- ☐ Mardi 10 décembre : soirée théorique Neige et avalanche à Chambéry ou environs
- ☐ Jeudi 19 décembre : soirée théorique carto/orientation à Chambéry ou environs
- ☐ Mardi 07 janvier : soirée théorique Neige et avalanche à Chambéry ou environs
- ☐ Vendredi 27 décembre : journée sécurité neige (obligatoire pour suivre la suite du cycle)
- ☐ Vendredi 03 janvier : sortie journée : Prise en main de la conduite de groupe (le briefing, le contrôle DVA, la progression du groupe, le débriefing.....etc)
- ☐ Vendredi 17 janvier : sortie journée dédiée à la cartographie (Maîtrise de la carte, se repérer sur la carte, orientation par mauvaise visibilité..... etc)
- ☐ Vendredi 14 février : sortie journée – Conduite de groupe suite
- ☐ Vendredi 21 février : sortie journée – pentes raides – utilisation des crampons – pose de main courante
  
- ☐ Du vendredi 28 mars au dimanche 30 mars : Raid d'application de 3 jours avec 2 nuits en refuge et vraisemblablement en zone glacière dont il faudra prévoir du matériel supplémentaire (cordes, baudrier, crampons, piolet et matériel de sécurité glacier) Le Comité de Savoie pourra en prêter.

## **Encadrement :**

- ☐ Jean-Luc CRAMBADE, Instructeur Neige et avalanche, Cartographie / Orientation, Ski-Alpinisme et instructeur Alpinisme
- ☐ Yannick KERDRAON, Instructeur Cartographie / Orientation et Instructeur stagiaire ski alpinisme
- ☐ Arthur BARNAY, Instructeur Cartographie / Orientation, Neige / Avalanche et initiateur ski alpinisme
- ☐ Stéphane CORREAS, Initiateur ski alpinisme et initiateur alpinisme
- ☐ Eric ZORN Instructeur cartographie/orientation, initiateur ski alpinisme et initiateur alpinisme
- ☐ Lauriane CHARLET, Initiatrice ski de randonnée
- ☐ Aurélie FOUCQUIER, Initiatrice stagiaire ski de randonnée et initiatrice alpinisme
  
- ☐ Frédéric MICHEL VILLAZ, Instructeur ski alpinisme (renfort)

## **Responsable des journées de formation et votre interlocuteur :**

- ☐ Jean-Luc CRAMBADE, Instructeur Neige et avalanche, Cartographie / Orientation, Ski-Alpinisme et instructeur Alpinisme.  
Émail : [jlcrambade8173@orange.fr](mailto:jlcrambade8173@orange.fr)  
Téléphone : 0632344790

## **Nombre de stagiaires :** 12

## **Tarifs :**

- ☐ 350 euros comprenant l'encadrement et les demi-pensions en refuge
- ☐ Ne sont pas compris dans le prix : les frais de co-voiturage (0,35 euros/km) et les boissons personnelles.
- ☐ Le paiement se fera via la plate forme « HelloAsso » Un lien vous sera adresse lorsque le groupe WhatsApp aura été créé.