

Formations premiers secours en montagne

by Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc



**SAVOIE
MONT
BLANC**

Ski de randonnée, l'ascenseur émotionnel



Ensemble, partageons l'effort en toute sécurité

Le ski de randonnée en toute sécurité

Sommaire

Avant propos.....	1.
Le matériel.....	2.
Une tenue vestimentaire adaptée.....	3.
Le sac à dos.....	4.
Les skis.....	5.
Le triptyque de secours.....	6.
Hydratation et alimentation.....	7.
La gestion de l'effort.....	8.
Le B.E.R.A.....	9.
Ma première sortie à skis de randonnée.....	10.
La gestion des risques.....	11.
Briefing et débriefing.....	12.

Marcher pour skier, l'esprit nouveau qui conquiert les skieurs

Le randonneur, quelle que soit sa pratique, veut sortir des pistes à la fois trop fréquentées et aseptisées pour retrouver des valeurs tendances : l'épanouissement personnel et l'écologie. Des vertus que la montagne offre au prix d'un peu d'effort et de sueur.

Une approche moins consumériste et plus éthique, mais qui implique un apprentissage, un matériel adapté et bonne dose de volonté.

La pratique du ski de randonnée allie la volonté d'effectuer des ascensions skis aux pieds, pour ensuite profiter pleinement de la descente, en tout type de neige et en milieu sauvage.



Vous souhaitez acquérir les bases essentielles de cette discipline afin de profiter au maximum des plaisirs qu'elle procure, tout en évoluant en sécurité ?

Voici donc les seules exigences requises :

- ✓ Avoir une bonne condition physique (pratique régulière du sport)
- ✓ Savoir descendre confortablement une piste rouge, quelle que soit la qualité de la neige
- ✓ Posséder le matériel adéquat et l'équipement de sécurité obligatoire.

Ce livret a pour objectif de vous familiariser « en théorie » avec les spécificités de cette pratique : le matériel, les termes techniques, la sécurité, les gestes pratiques, etc ...

Mais aussi de vous sensibiliser aux risques d'une discipline se pratiquant en milieu montagnard.

Sa lecture seule ne sera pas suffisante pour vous lancer à l'aventure. Nous vous invitons à participer à des sorties organisées par des personnes compétentes et expérimentées.

Différentes formules vous sont proposées pour vous accompagner vers l'autonomie (découverte, initiation, perfectionnement)



Le matériel

Quelle différence avec le ski alpin ?

Outre le fait qu'à ski de randonnée on n'utilise pas les remontées mécaniques et que les descentes s'effectuent hors des domaines skiables, la différence essentielle se situe au niveau du matériel utilisé.

Peaux de phoque, leashes, couteaux ... Qu'est ce que c'est ?

En effet, pas question de gravir la montagne avec des skis de descente ; quelque mètres de progression suffiraient pour déclarer forfait.

Avant de rentrer dans les détails, dites vous que les skis de randonnée ont toutes les qualités des skis alpins mais en mieux.



Plus légers, plus courts

Un ski de rando nu, pèse en général 1,6 kg environ. Certains modèles sont même plus légers encore.

Suivant l'engouement du public pour cette discipline, les fabricants ont développé des matériels au poids plume.

Choisissez les d'une longueur entre 5 et 10 centimètres inférieure à votre propre taille. Dans une neige difficile ou changeante, ils seront bien maniables.



Les fixations

Rien à voir avec les fixations des skis alpins. On est allé à l'essentiel sans négliger la sécurité. Des produits légers, compacts et efficaces.

Outre la différence de design, une fixation de ski de rando permet une articulation du pied au niveau de la pointe de la chaussure, afin de libérer le talon et ainsi faire avancer le ski à la montée.

Lorsque la pente devient plus forte, on dispose généralement d'un ou deux niveaux de cales de montée. L'angle ainsi donné à la chaussure, donc à votre corps, permet de diminuer l'effet de pente raide pour plus de

confort et de facilité de progression .

Ces cales de montée s'actionnent à la main (sur certains modèles avec les bâtons).

A la descente, une simple rotation de la fixation arrière (dite talonnière), permet de verrouiller le talon de la chaussure afin de placer l'ensemble skis-chaussures en configuration descente.



Les chaussures

Beaucoup plus légères, moins hautes et plus souples. Elles sont articulées au niveau de la cheville en position montée ou rigides en position descente. Une simple manipulation suffit. La semelle est anti-dérapante pour servir lors des marches d'approche, souvent au printemps, lorsque la neige fait défaut au départ ou au retour.



Lanières et leashes

En cas de déclenchement des fixations afin d'éviter de perdre les planches. Un leash ou lanière (anciennement une lanière en cuir) est un petit câble gainé et torsadé muni d'un mousqueton. Disposé sur la fixation avant, il est relié à la chaussure à l'aide du mousqueton.



Les peaux de phoque ou peluches

Anciennement prélevés sur les animaux (les phoques), les « peaux » ou « peluches » ont gardé cette dénomination couramment usitée.

Il s'agit de bandes autocollantes de longueur et de largeur identiques aux patins du ski, que l'on place sur ces derniers avant de s'engager dans la montée.

Ils sont équipés de poils synthétiques courts et drus, tous orientés vers l'arrière. Ils agissent ainsi comme autant de crampons qui vont se ficher dans la neige afin d'éviter au ski de glisser en arrière lorsque l'on va y porter son poids.

Aussi, du fait de l'orientation des poils, la peau de phoque va glisser sans résistance lorsque l'on va ramener le ski vers l'avant à chaque pas.



Les couteaux: Ni Suisse, ni Laguiole, ni Opinel ...

Ce sont des crampons pour les skis. On s'en servira essentiellement dans de fortes pentes où la neige est dure et l'adhérence limitée.

En effet, les peaux de phoque ne rempliront plus efficacement leur rôle du fait d'une trop faible surface d'accroche et les skis auront tendance à dérapier.

Les couteaux vont palier à cette carence. Ce sont des dispositifs légers qui viennent se placer sur la fixation avant. Armés de dents qui vont se ficher dans la neige dure, ils sont également articulés. Ainsi, lorsque l'on va lever le pied pour avancer la jambe, ils vont suivre la semelle de la chaussure sans gêner le glissement du ski.

Faciles à mettre en place ou à retirer, on peut les installer tout en gardant les skis aux pieds.



Les bâtons

De préférence, on choisira des bâtons télescopiques que l'on pourra rallonger ou raccourcir à volonté pour différents usages.

A la montée, on aura tendance à les régler plus court qu'à la descente et éventuellement même les raccourcir au maximum pour les placer dans le sac à dos ou sur le côté. Notamment dans des pentes fortes où l'usage du piolet viendra supplanter celui des bâtons.

La rondelle sera large pour limiter l'enfoncement du bâton dans la neige. Sous la poignée, on trouvera un « grip » de 20 à 30 cm de longueur qui sera bien utile lorsque l'on traversera des pentes.

Pour être à la bonne hauteur, la main qui se trouvera à l'amont descendra le long de la canne et grâce au « grip », elle trouvera une bonne surface d'accroche.



Pas de dragonne !

Je déconseille l'usage des dragonnes (ces anneaux que l'on passe aux poignets).

A la montée, ces dispositifs sont inefficaces puisqu'ils empêchent d'utiliser toute la surface du « grip ». A la descente, uniquement destinées à éviter de perdre les bâtons, ils peuvent s'avérer dangereux en cas de chute.

Combien de personnes ont-elles subi une entorse, une luxation ou une fracture à cause d'elles, lorsque la main prisonnière n'a pas pu se libérer ? Il vaut mieux perdre un bâton que de se briser les os.

Une tenue vestimentaire adaptée

Suivant les conditions météorologiques la tenue vestimentaire va varier. Cependant, un principe efficace vous apportera le meilleur des confort : "la pelure d'oignon".

Lorsque nous allons évoluer en randonnée à ski, nous allons rencontrer différentes conditions de température. Il faudra nous adapter.

Au départ de notre randonnée, au petit matin, la température glaciale va être mordante. Une bonne doudoune (veste très légère, fourrée de duvet, compressible) et un gros bonnet seront de bonnes barrières contre le froid. Mais peu de temps après nous être mis en mouvement, nous allons avoir trop chaud; la valse des pelures va commencer.



Le problème n'est pas d'avoir trop chaud, mais de transpirer abondamment.

La transpiration, c'est de la vapeur d'eau qui, si elle n'est pas évacuée, va s'accumuler et mouiller les vêtements, à commencer par les sous-vêtements.

Un vêtement mouillé est vecteur de froid sitôt que l'on va s'arrêter, à l'occasion d'une pause. Surtout si le vent souffle et que l'on se trouve à l'ombre.

On risque l'hypothermie par effet de conduction.

Une solution efficace, "la pelure d'oignon".



Le principe sera d'avoir plusieurs couches de vêtements fins que l'on pourra retirer ou remettre à volonté, suivant les conditions, pour un confort optimal.

De la tête aux pieds, quel vêtement ?

La tête

Un bonnet en laine ou en fourrure polaire par temps froid. Une casquette à visière par température douce.

Des lunettes de classe 4 (forte protection) ou un masque (utile par temps de neige, surtout à la descente)

Un tour de cou (type Buff), utile pour se couvrir le visage en cas de vent ou même servir de couvre tête.



Un casque de protection

Son port est fortement conseillé, surtout à la descente ; mais aussi à la montée, à l'occasion de certains passages exposés aux chutes de glace ou de pierre mais aussi en forêt où les branches peuvent se briser sous le poids de la neige.

On choisira de préférence un casque spécifique pour le ski de randonnée, sinon un casque d'escalade, léger, compact et bien aéré, plutôt qu'un casque de ski alpin, plus lourd et moins bien aéré.



Le buste

Un t-shirt

Un sous-vêtement à manche longues synthétique et près de la peau.

Une doudoune pas trop épaisse et compressible suffisamment longue pour couvrir les fesses.

Une veste coupe-vent, imperméable et respirante (type gore-tex) munie d'une capuche, de poches spacieuses et éventuellement d'ouvertures sous les bras pour favoriser l'aération lorsque l'on est en mouvement. Elle doit être suffisamment longue pour couvrir les fesses.



Le bas du corps

Comme pour le haut, on choisira de porter une ou deux couches. Je conseille un collant ou un pantalon de montagne fin et élasthanne sur lequel on pourra mettre ou pas (suivant les conditions vent, froid ou humidité) un sur-pantalon imperméable et respirant de type gore-tex.

Ces sur-pantalons ont l'avantage de s'enfiler aisément car ils sont munis de fermetures éclair sur toute la longueur de la jambe, côté extérieur. On peut aussi ouvrir ces fermetures éclair de la hanche vers les genoux pour favoriser la ventilation lors de la marche. La plupart sont munis de guêtres intégrées aussi nommées stop-neige.



Aux pieds

Une paire de chaussettes anti-frottements qui s'enfile en couvrant les mollets mais pas nécessairement très chaude, car vous serez en permanence en mouvements.

Vous aurez dans votre sac à dos une autre paire de chaussettes chaudes (celles-là) si vous passez la nuit en refuge.



Le sac à dos

Un sac à dos pour le ski de randonnée se différencie d'un sac à dos de randonnée pédestre de part ses nombreuses spécificités qui vous permettent de transporter tout le matériel nécessaire à cette activité.

Pour évoluer en randonnée à skis en toute sécurité, vous avez besoin d'une pelle, d'une sonde ainsi que d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches).

Lors de la descente, vous devez pouvoir ranger vos peaux de phoque. A l'inverse, lors de la montée, vous pouvez éprouver le besoin d'accrocher vos skis sur votre sac pour franchir un terrain rocheux ou des obstacles.



Comment choisir votre sac à dos ?

La durée de votre randonnée

La taille de votre sac à dos, caractérisée par son litrage, va dépendre de la durée de votre sortie.

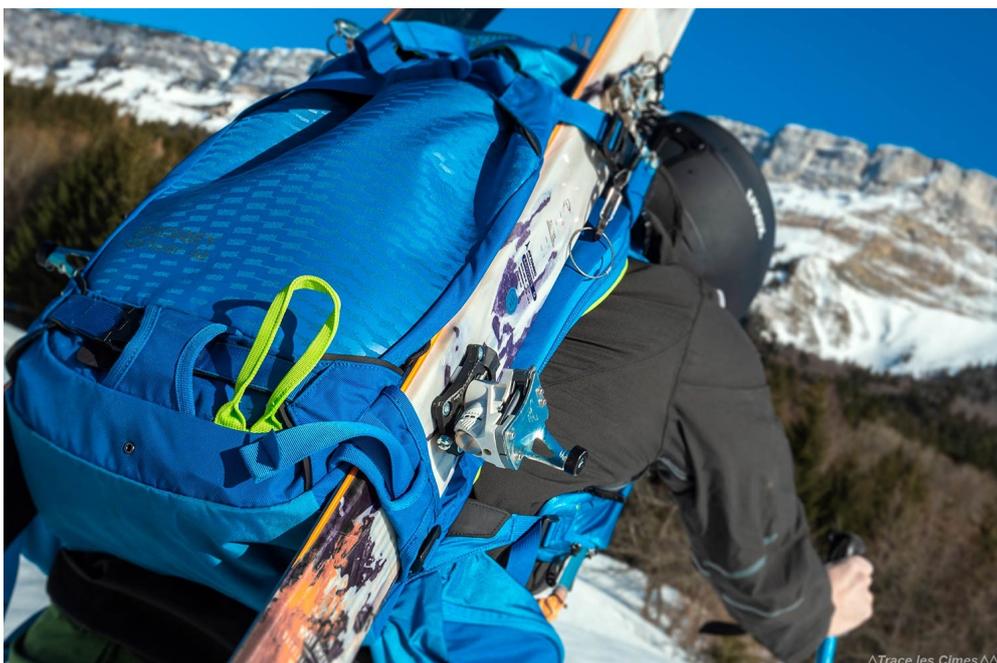
Par exemple, si vous planifiez une randonnée sur une matinée, votre équipement sera moins volumineux que si vous comptez passer une nuit dans un refuge ou en bivouac.

Le type de randonnée

En fonction de votre itinéraire, vous pouvez être amené à évoluer en haute montagne et avoir besoin de crampons ou d'un piolet.

Ces équipements ne peuvent pas se ranger n'importe où dans votre sac, un fourreau et une poche à crampons sont nécessaires pour que ces derniers n'abîment pas le reste de votre équipement.

Il en est de même pour le fameux triptyque de secours (DVA, pelle et sonde), indispensable pour toute randonnée en période d'enneigement.



Le contenu du sac à dos

- ✓ Crème solaire
- ✓ Poche à eau ou gourde
- ✓ Thermos de thé ou autre boisson chaude
- ✓ Trousse de secours individuelle
- ✓ Gants (moufles ou mitaines)
- ✓ Chaussettes et T-shirt de rechange
- ✓ Nourriture
- ✓ Pelle, sonde (le DVA est porté sur soi)
- ✓ Les couteaux (crampons pour les skis)
- ✓ Lampe frontale
- ✓ Un sac poubelle
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Carte IGN + boussole
- ✓ Altimètre

Des skis de randonnée pour une pratique polyvalente

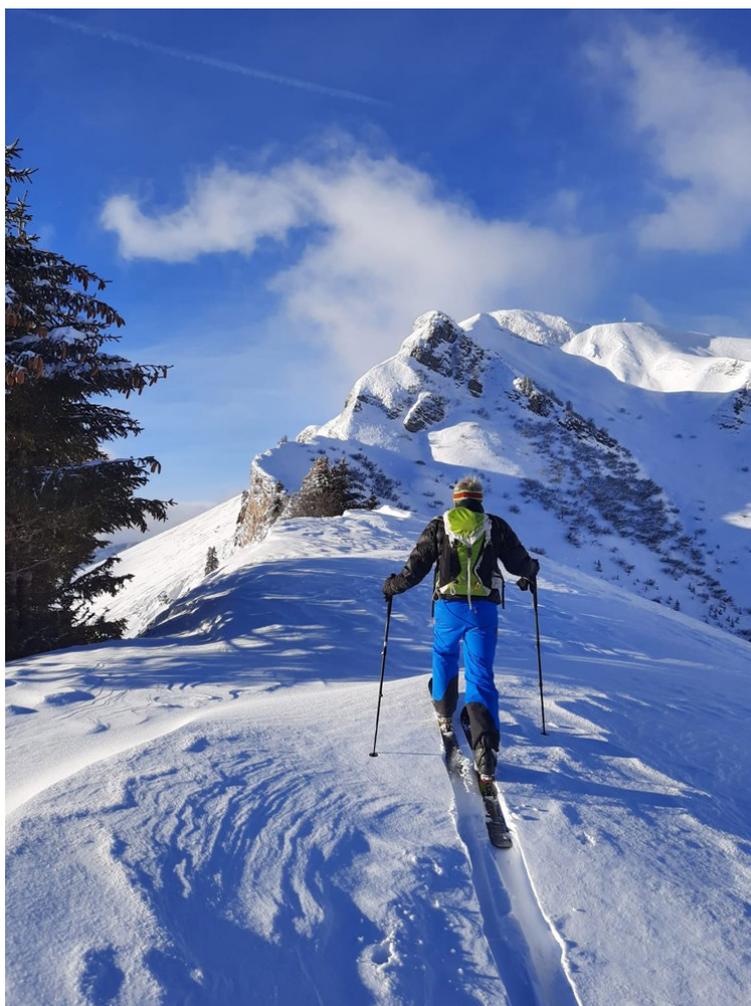
Votre profil

Vous souhaitez pouvoir profiter de votre équipement de ski de randonnée dans toutes les conditions de neige. Vous faire plaisir en descente et avoir un ski de randonnée joueur et réactif est important pour vous, tout comme le fait de pouvoir profiter de vos ascensions avec un matériel léger.

Vos skis de randonnée

Choisissez vos skis de randonnée avec une largeur au patin d'environ 75 à 90 mm : faciles à skier et vous permettant de vous faire plaisir grâce à leur bonne flottaison.

Celle-ci est assurée notamment par la technologie Rocker aux spatules qui permet d'améliorer le déjaugeage en neige poudreuse, tout en permettant une entrée en courbe facilitée pour une meilleure maîtrise des virages.



Ils seront d'une longueur inférieure à votre taille (-5cm à -10 cm) pour les rendre plus maniables, dans les conversions mais aussi dans les descentes en neige difficile.

Plus le ski est large, plus la portance est élevée.

Le poids idéal de la paire se situe entre 2,5 kg et 3 kg. Un exemple de bon compromis : 2,5 kg pour des skis de 170 cm.

L'alliage de noyaux en bois léger et des fibres composites souvent utilisé dans la composition de ces skis réduit leur poids sans négliger l'aspect performance : les skis de randonnée sont rigides et ont une bonne tenue sur neige dure.



On choisira des fixations à inserts pour compléter cet équipement de skis de randonnée polyvalents.

Légères, elles nécessitent des chaussures de ski compatibles mais permettent une utilisation intuitive pour enchaîner montée et descente.



Une paire de ski de randonnée polyvalente peut être utilisée en paire de ski principale, pour une pratique quotidienne grâce à ses performances en descente, tout en étant suffisamment légère pour avaler du dénivelé.



Le triptyque de secours : Pelle, sonde, DVA

Bien que toutes les mesures soient prises pour limiter les risques d'être emporté par une avalanche, on ne peut pas totalement les éliminer. C'est pourquoi nous serons systématiquement équipés du triptyque de secours, DVA, sonde et pelle.

Le DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) est un appareil électronique portable, émetteur d'un signal radio particulier. Il est destiné à localiser rapidement son porteur si celui-ci est enfoui sous une avalanche de neige par un autre DVA manipulé à proximité par une personne portant secours.

Il est porté sur le buste, sous les vêtements à l'aide de sangles réglables pour éviter le risque d'arrachement dans le cas où l'on serait emporté par une coulée de neige ou encore dans une poche zippée dans le pantalon.



La sonde est une longue tige légère (minimum 240 cm), télescopique et généralement graduée. Lors de son transport, elle est placée (repliée) dans un fourreau pour être aisément assemblée lors de son usage.

On s'en sert après avoir localisé une victime à l'aide du DVA. La sonde permet de préciser l'endroit où elle est enfouie.



La pelle (le plus souvent en deux parties : le manche et le godet) est utilisée pour dégager la victime.

L'usage de ce matériel nécessite une première formation dispensée par Secouristes (RVA 1 et 2).

Enfin, il sera nécessaire de répéter régulièrement des exercices afin de mémoriser des gestes réflexes.



Hydratation et alimentation

L'hydratation

En montagne la déshydratation est accentuée par plusieurs phénomènes. Notamment, l'effort et l'altitude, mais pas seulement.

Le rythme cardiaque est accéléré par le fait que l'on produit un gros effort, la plupart du temps en montée.

De plus, en prenant de l'altitude, la pression atmosphérique diminue et l'air se fait plus rare ; ces phénomènes entraînent une augmentation du rythme de la respiration.

L'air est aussi plus sec et le rayonnement solaire est plus fort, surtout du fait de la neige.



La transpiration est importante, elle permet de réguler la température du corps dans l'effort.

La déshydratation est donc très importante ; c'est pourquoi il faut veiller à se réhydrater régulièrement.

Si sur le papier cela semble évident, ça n'est pas le cas lors d'une randonnée à ski. En effet, d'être en mouvement dans un groupe, en pleine montagne, où l'on discute, où l'on admire le paysage, nous porte à oublier qu'il faut boire régulièrement ; d'autant que la sensation de soif n'apparaît que trop tardivement.



Aussi, trop souvent la bouteille d'eau se trouve dans le sac à dos et l'envie de l'extraire est retardée. C'est pourquoi je préconise l'usage de la poche à eau qui se glisse aisément dans un emplacement prévu à cet effet et dont il épouse la forme.

Le tube par lequel on va aspirer l'eau sera judicieusement placé sur la bretelle du sac pour être facilement accessible.

L'inconvénient de ce système est le gel du tube, ce qui peut rendre impossible l'aspiration de l'eau. On prendra donc soin de repousser l'eau restante vers la poche en soufflant un peu dans le tube pour qu'il n'y reste que de l'air.

Petite astuce pour garantir l'hygiène de la poche à eau : lors de son stockage entre deux sorties, prenez soin, après l'avoir vidée de la placer au congélateur. Vous éviterez ainsi l'apparition d'algues ou de moisissures.



L'alimentation

On va considérer deux types d'alimentation suivant que la nourriture est absorbée de manière ponctuelle ou à l'occasion de la pause méridienne :

- ✓ Pause courte : fruits secs, barres énergétiques etc ...
- ✓ Pause méridienne : privilégiez une nourriture lyophilisée, légère à transporter qui réhydratée à l'eau chaude procurera chaleur et réconfort.

La gestion de l'effort

Bien que l'on ait considérablement réduit le poids des matériels, il n'en reste pas moins que la discipline du ski de randonnée impose un

important emport de matériel et par conséquent de poids.

En effet, à comparer à l'été où l'on chemine en tenue légère, chaussures de trekking et un fond de sac, on est bien plus chargé l'hiver. Les chaussures sont plus lourdes, les vêtements plus nombreux, à cela s'ajoute le triptyque de secours, les skis, etc.



Outre le poids de l'emport, d'autres paramètres sont à considérer

Les résistances

Les vêtements que nous portons pour lutter contre le froid opposent une résistance à chaque mouvement, mais le facteur déterminant de la multiplication des efforts provient des chaussures et des skis.

Outre le poids (skis, fixations, chaussures et peaux de phoque), c'est la résistance opposée par le frottement des skis sur la neige à chaque pas qui rend la progression difficile.

Ajoutez à cela une démarche éminemment différente du fait qu'on ne déroule pas le pied en posant le talon comme on le fait naturellement en marchant, mais la pointe du pied, puis le pied à plat.



On mobilise par conséquent des muscles qui d'ordinaire ne sont pas autant sollicités et cela participe à une débauche d'énergie. Il est donc nécessaire de gérer au mieux son effort, son alimentation et son hydratation pour profiter du plaisir que procure le ski de randonnée.

Pour cela il conviendra de démarrer à un rythme lent et régulier en le maintenant volontairement à cadence réduite. Au bout d'une heure seulement, on accélérera si l'on se sent capable de tenir sur la distance, tout en considérant la vitesse moyenne de progression du groupe (environ 300m de dénivellation à l'heure).



Aussi, en présence d'une couche de neige fraîche plus ou moins épaisse, il sera nécessaire de relever régulièrement celui ou celle qui produit le plus gros effort en faisant la trace.

Pour bien gérer cette dépense d'énergie il faut garder à l'esprit que le but à atteindre n'est pas le sommet, mais le retour chez soi ou au refuge. On prendra donc soin de ne pas tout donner à la montée en gardant une bonne part de nos forces pour la descente.

C'est à cette occasion que le risque d'accidents est le plus important car en plus de la fatigue, il va falloir assurer une progression dans une neige très changeante et évidemment non damée. On peut considérer qu'environ 80% des accidents en ski de randonnée se produisent à la descente.



L'altitude

La progression en altitude (à fortiori en ski de randonnée) a un impact certain sur la gestion de l'effort.

Plus on s'élève, plus la pression atmosphérique diminue, nous l'avons vu dans le paragraphe consacré à l'hydratation. Pour exemple, la pression atmosphérique est divisée par 2 à 5500 mètres d'altitude par rapport au niveau de la mer (c'est une estimation moyenne mais fiable).

Ce phénomène entraîne une fatigue plus importante qu'en plaine pour un effort équivalent. En effet, l'air est moins dense ; aussi pour satisfaire au fonctionnement du corps en action, le rythme respiratoire et cardiaque va s'accélérer mobilisant davantage les muscles thoraciques.



La météo

Avant de partir en montagne, il est impératif de consulter le bulletin météo.

Il est nécessaire de connaître les conditions de température, de vent, la probabilité de précipitations pluvieuses ou neigeuse ou d'ensoleillement afin d'anticiper le déroulement de la journée. En fonction, on choisira son équipement vestimentaire et même éventuellement d'annuler sa participation à la sortie si les conditions ne sont pas bonnes.



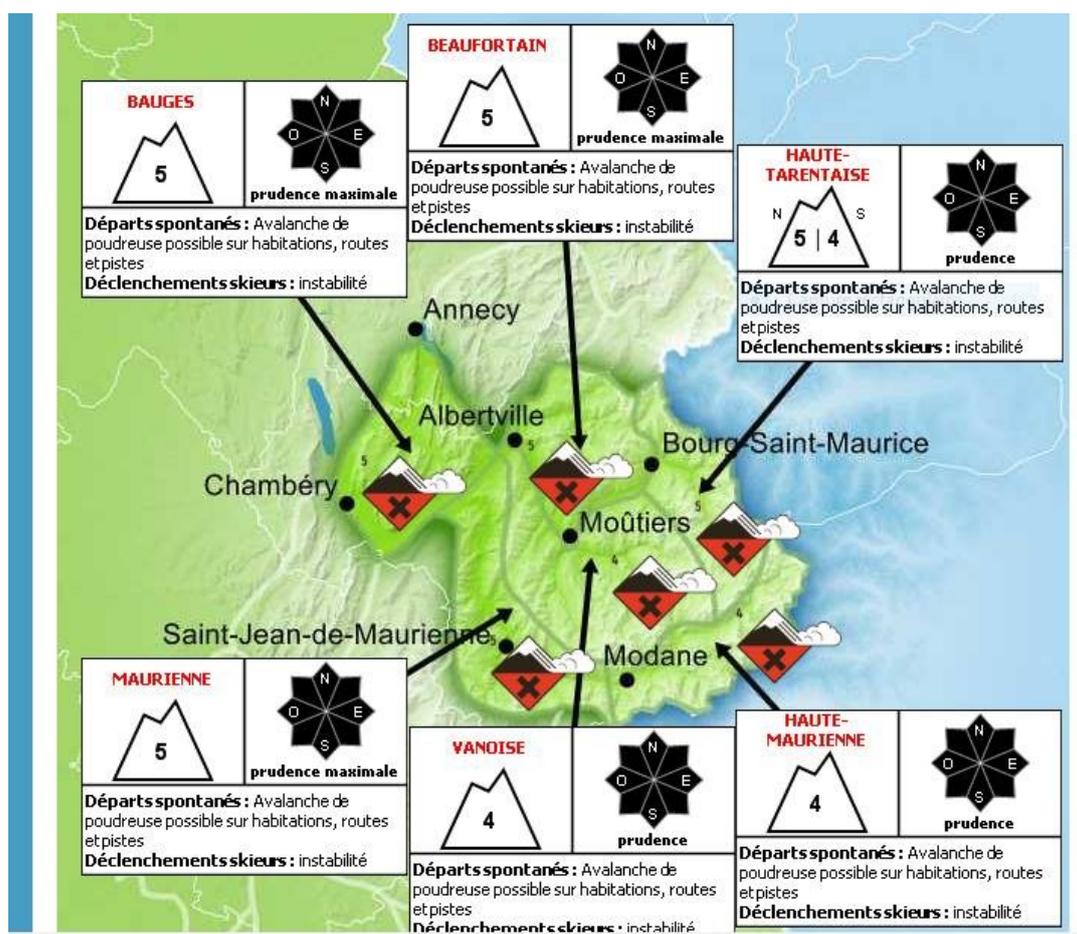
Le B.E.R.A.

Le Bulletin d'Estimation des Risques d'Avalanche est un outil informatique édité par Météo France et remis à jour quotidiennement.

Destinés aux pratiquants de la montagne hivernale, ils informent sur le risque d'avalanche et la stabilité du manteau neigeux hors des pistes balisées dans les différents massifs.

Chaque bulletin couvre des secteurs précis (massifs) et décrit la situation avalancheuse attendue sur les massifs jusqu'au lendemain soir. Il s'attache à fournir des informations qualitatives sur le risque, notamment sur sa localisation dans l'espace (altitudes et orientations des pentes exposées) et dans le temps (en cas d'évolution du risque au cours de la journée).

Les bulletins comprennent une carte des risques et un bulletin texte :



La carte des risques sur le département fournit une synthèse permettant de mémoriser les éléments importants de la situation. Les différents massifs y sont représentés et, pour chacun d'eux, un cartouche résume la situation jusqu'au lendemain :

- ✓ niveau de risque d'avalanche sur l'échelle de 1 à 5 (éventuellement 2 niveaux de risque selon l'altitude ou par évolution temporelle) ;

- ✓ une figurine représentant, en noir, l'orientation des pentes les plus dangereuses ;
- ✓ les conditions attendues par type d'avalanche (départs spontanés et déclenchements provoqués).

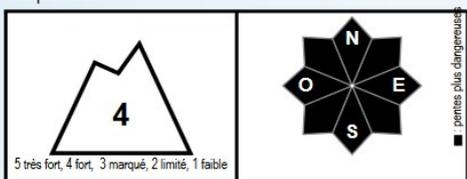
METEO FRANCE

BULLETIN D'ESTIMATION DU RISQUE D'AVALANCHE MASSIF DE BELLEDONNE

(Valable en dehors des pistes balisées et ouvertes)



ESTIMATION DU RISQUE JUSQU'AU MARDI 07 MARS 2017 AU SOIR



AVIS DE FORT RISQUE D'AVALANCHE

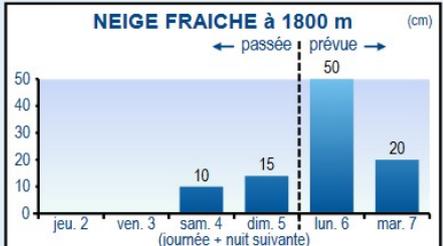
Départs spontanés : nombreux départs poudreux (pente raides)

Déclenchements skieurs : nombreuses fragilités à l'abri du vent d'ouest à nord .

STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX

Le risque d'avalanche évolue défavorablement avec une instabilité marquée des couches supérieures du manteau neigeux. Des départs naturels de fraîche vont se produire dans de nombreuses pentes raides, soit sous forme de coulées parfois épaisses soit sous forme de ruptures d'accumulations.

L'action du vent d'ouest pendant la tempête de lundi a formé des plaques dures parfois loin des crêtes. Ce sont maintenant des vents de nord-ouest à nord qui mobilisent la neige fraîche et constituent des plaques friables d'apparence poudreuse dans diverses orientations. Des pièges s'installent fréquemment dans tous les secteurs abrités. Le passage d'un skieur peut alors suffire à provoquer des ruptures dans la fraîche sur des couches fragiles de neige légère ou plus profondément sur des fines épaisseurs de neige roulée. (cassures superficielles proches des crêtes se propageant dans les fonds de combe sur une bonne épaisseur)

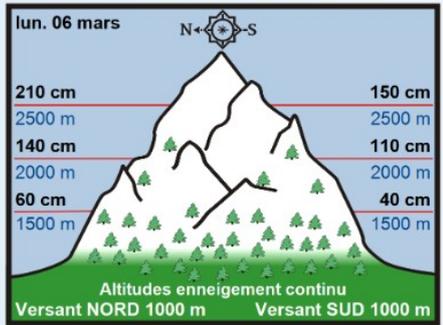


APERCU METEO

	nuit	mardi 7 mars matin	après-midi
pluie-neige	700 m	700 m	700 m
iso 0°C	900 m	800 m	1000 m
vent 2000 m	↘ 30 km/h	↓ 30 km/h	↓ 30 km/h
vent 3000 m	↓ 50 km/h	↓ 60 km/h	↓ 50 km/h

fortes chutes en soirée et nuit .. averses neigeuses mardi

EPAISSEUR DE NEIGE HORS-PISTE



QUALITE DE LA NEIGE

Bel épisode neigeux. Les conditions d'enneigement s'améliorent et les limites skiabiles s'établissent temporairement autour de 1000 m. Pas de sous-couche jusqu'à 1500 m environ mais l'épaisseur de fraîche attendue devrait permettre de skier temporairement sans toucher le fond .

Qualité de neige : poudreuse légère, cartonnée voire durcie par le vent à proximité des sommets .

Ski en "profonde" dans les combes abritées ..

TENDANCE ULTERIEURE DU RISQUE



http://www.meteofrance.com

BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES
08 92 68 10 20 Service 0,35€/min + prix appel

Elaboré le
06-03-2017 à 16h leg.

Bulletin rédigé par Météo-France avec la contribution des observateurs du réseau nivo-météorologique. Partenariat : ANMSM (Maires de Stations de Montagne), DSF (Domaines Skiabiles de France), ADSP (Directeurs de Pistes et de la Sécurité des Stations de Sports d'Hiver) et autres acteurs de la montagne.

CENTRE METEOROLOGIQUE DE GRENOBLE
1441, rue de la Piscine 38400 ST-MARTIN-D'HERES
Courriel : grenoble@meteo.fr / Tel : 04 76 63 34 20 / Fax : 04 76 54 49 81



Le bulletin texte fournit les informations détaillées utiles au randonneur ou skieur hors-piste pour orienter ses choix. Il regroupe cinq rubriques :

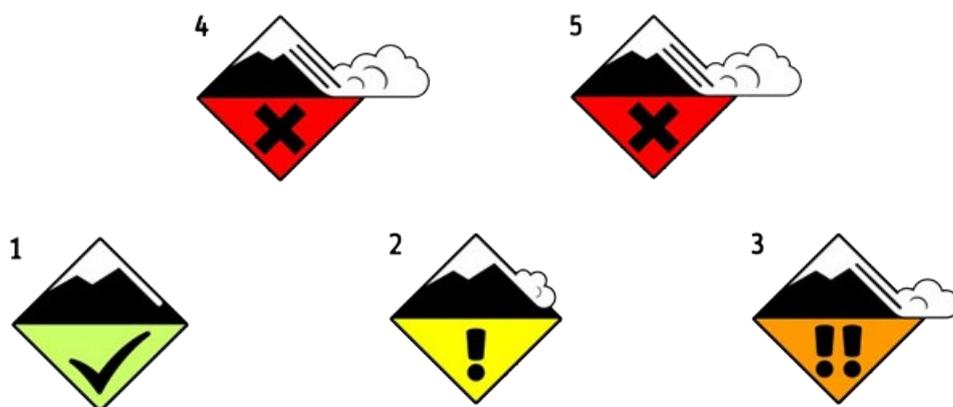
- ✓ l'estimation du risque d'avalanche : par massif et pour les 24 heures à venir avec la référence à l'échelle européenne (indice chiffré et signification) ;
- ✓ un aperçu météo : brève information sur les paramètres prévus ayant une influence sur l'état du manteau neigeux ;
- ✓ les conditions d'enneigement : limite de l'enneigement skiable, appréciation générale sur l'enneigement, qualité de la neige de surface ;
- ✓ la stabilité du manteau neigeux : pour les différents massifs du département, cette information essentielle décrit les types d'avalanches (spontanées ou provoquées), le nombre de pentes concernées, la localisation des pentes les plus dangereuses, les causes de l'instabilité du manteau neigeux et leur évolution ;
- ✓ la tendance ultérieure des risques : évolution très succincte du risque pour les deux jours suivants.



Pour les pratiquants de la montagne qui s'aventurent en dehors des pistes sécurisées (à ski, surf, raquettes ou à pied), ce bulletin ne constitue pas un feu vert ou rouge, mais un outil d'aide à la décision.

Ces informations doivent être confrontées aux conditions locales observées sur le terrain afin d'adapter éventuellement l'itinéraire ou modifier la conduite du groupe.

Ces bulletins quotidiens sont disponibles durant tout l'hiver. En début de saison (à partir du début novembre) et fin de saison (jusqu'à mi-juin), des bulletins plus succincts sur les conditions de neige et le risque d'avalanche sont disponibles au minimum deux fois par semaine (le lundi et le jeudi).



Ma première sortie à skis de randonnée

Détendez vous, ça va bien se passer ...

Le guide en charge de votre groupe est un habitué de l'encadrement. Il prend plaisir à partager son expérience et ses compétences.

Comme vous, il aime parcourir la montagne et profiter de la beauté des paysages. Ensemble, vous allez partager un véritable moment de convivialité dans la bonne humeur générale.



La première journée de découverte du ski de randonnée sera essentiellement pédagogique.

L'objectif principal sera l'appropriation de votre matériel par une progression douce et régulière sans idée de performance.



Très tranquillement, vous allez faire connaissance avec votre encadrant et les autres membres du groupe. Vous allez vous apercevoir que vous êtes tous au même niveau et qu'il n'y a pas d'esprit de jugement.

Soyez attentifs aux explications et autres conseils qui vous seront prodigués. En cas d'incompréhension, n'hésitez pas à vous manifester auprès de votre initiateur après qu'il a fini son explication. L'explication n'est pas un temps perdu, c'est du temps investi.



La gestion des risques

Une méthode simple, initiée par Werner MUNTER dans les années 1990 consiste à s'interroger sur la gestion des risques, le « 3X3 » .

On repère le danger, on l'analyse pour déterminer s'il est acceptable ou pas, on cherche à le minimiser par un comportement adapté. Il n'est pas

nécessaire d'être un expert en nivologie, la capacité d'observation et le bon sens sont d'excellentes armes.

3x3	<u>FACTEUR HUMAIN</u>	<u>CONDITIONS NIVO ET METEO</u>	<u>LE TERRAIN</u>
<u>LORS DE LA PREPARATION</u>	<p>NIVEAU TECHNIQUE ETAT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE NIVEAU D'EXPERIENCE LISTE DES EQUIPEMENTS</p>	<p>METEO + BERA CONDITIONS DE L'ITINERAIRE</p>	<p>TOPO + CARTES PENTES 30° CONNAISSANCES PERSONNELLES DES LIEUX IDENTIFICATION DES RISQUES OBJECTIFS ETUDE DES ALTERNATIVES</p>
<u>DECISION</u>	<u>MAINTIEN DU PROJET ?</u>	<u>SOLUTIONS ALTERNATIVES OU ANNULLATION ?</u>	
<u>EN DEBUT D'ACTIVITE</u>	<p>NOMBRE DE PARTICIPANTS PROJET BIEN COMPRIS ET ACCEPTE ? ETAT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE CONTROLE EQUIPEMENT (DVA) PRISE EN COMPTE DES AUTRES PRATIQUANTS PRESENTS ET LEURS OBJECTIFS</p>	<p>DERNIER BULLETIN METEO + CONCORDANCE AVEC LE TERRAIN BERA LOCAL POSTE DE SECOURS INFOS D'UN PAIR OU AUTRE PRATIQUANT ETUDE DU MANTEAU NEIGEUX</p>	<p>AVALANCHES RECENTES L'ITINERAIRE ET LES CONDITIONS CORRESPONDENT-ILS AUX INFOS RECUEILLIS ET A MA REPRESENTATION MENTALE ?</p>
<u>DECISION</u>	<u>MAINTIEN DU PROJET ?</u>	<u>SOLUTION ALTERNATIVE OU RENONCEMENT ?</u>	
<u>PENDANT L'ACTIVITE, GESTION DES PASSAGES CLES</u>	<p>FATIGUE DES PARTICIPANTS NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE REEL CHOIX DES TECHNIQUES DE PROGRESSION (DISTANCES DE SECURITE) AUTRES PRATIQUANTS AU-DESSUS OU AU-DESSOUS, LEUR RITHME OU NIVEAU TECHNIQUE MON PROPRE ETAT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE RESPECT DE L'HORAIRE POINT DE REGROUPEMENT (ILOT DE SECURITE)</p>	<p>CONDITIONS METEOS EN TEMPS REEL TEMPERATURE CONTROLE MANTEAU NEIGEUX</p>	<p>AVALANCHES RECENTES CONDITIONS ET DIFFICULTES RENCONTREES FAISABILITE D'UNE RETRAITE</p>
<u>DECISION</u>	<u>MAINTIEN DE L'ENGAGEMENT DANS L'ITINERAIRE</u>	<u>PLUS DE PRECAUTIONS OU RENONCEMENT ?</u>	

Les avalanches

Je saisis l'occasion de tuer dans l'œuf la terrible bête noire du skieur ; non pas pour faire comme l'autruche et ignorer le danger mais pour dédramatiser des situations qui n'ont pas lieu d'être dramatisées.



Nous l'avons vu jusque là, le souci majeur de l'encadrant sera de mener son groupe en toute sécurité.

Ni devin sans de boule de cristal un guide est cependant expérimenté et ses compétences ont été examinées puis validées.

Il est hautement qualifié. Il est donc parfaitement compétent pour analyser les situations à risques et par conséquent de prendre les décisions qui s'imposent pour les éliminer ou, à tout le moins, les limiter. Notamment, concernant les avalanches, toutes les mesures auront été prises (en amont de la sortie) pour appréhender les endroits à risques par

la lecture des cartes des pentes ainsi que la par la consultation du BERA puis sur place en appliquant les règles du « 3X3 ».

Votre place dans le groupe

Participer à une sortie en ski de randonnée, c'est être acteur de la course. Chacun à son niveau d'expérience de la discipline possède des connaissances ou des compétences qui le rendent responsable (faire preuve de bon sens). Il s'agit en l'occurrence de s'approprier sa place au sein d'un groupe et de participer de manière consciente à son évolution.



Briefing et débriefing

Le briefing

Fouler la neige à ski c'est pour les débutants un sot dans l'inconnu. Nous ne négligeons pas le stress occasionné par les toutes premières sorties. C'est pourquoi le briefing occupe une place importante.

C'est souvent la première prise contact entre l'encadrant et les participants. Une étape cruciale de la sortie puisqu'elle va vous rassurer. C'est à cette occasion que vous allez prendre connaissance et enregistrer des informations techniques sur la sortie (dénivellation, topographie, nivologie, météo, vitesse de progression, plan B etc ...), afin que vous les intériez au titre d'acteur plus que de suiveur de l'encadrant.

Elles vous permettront de vous préparer mentalement à la suivre plutôt que la subir.



Le débriefing

C'est l'occasion d'évaluer l'activité dans les faits et dans les jugements. Chacun aura à cœur de faire part de ses impressions, ses sentiments.

Le débriefing doit permettre de répondre à certaines questions.

C'est le moment de la critique ou de l'auto-critique (constructive). Cette phase est particulièrement importante car elle participe à améliorer les procédures.

Pour l'encadrant, c'est l'occasion d'évaluer et argumenter ses choix, ses décisions et de constater leur validation ou non par les participants. Pour les participants, c'est l'occasion d'évaluer leur choix quant à la participation à la sortie et confronter leur expérience par rapport à leurs compétences (cette course a-t-elle correspondu à mes attentes, avais-je le niveau requis pour y participer?

Quels ont été mes points forts, mes points faibles ?)



Ce livret de découverte du ski de randonnée vous est gracieusement offert par Secouri'cimes.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la découverte de nos merveilleuses montagnes et je vous invite vivement à vous former à la prévention et au secourisme en montagne.

Ne l'oubliez jamais, le premier acteur du secours en montagne, c'est vous.



Alors n'attendez plus pour vous former avec des professionnels de la montagne.

Se former, c'est acquérir des compétences et se rassurer sur sa pratique.

Prenez bien soin de vous les p'tits amis, votre famille et les copains comptent sur vous pour partager le plaisir de vos narrations et vos images mais aussi la bonne raclette ...

Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc

Robert BOUR, formateur de premiers secours en montagne et milieux isolés

4689 route de Plainpalais

73340 Saint-François-De-Sales

0617720227

mail : secouri-cimes@orange.fr

Groupes Facebook : « Premiers secours en montagne pôle Savoie Mont-Blanc »



**SAVOIE
MONT
BLANC**

Nos partenaires

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM)



Centre de Formation des Accompagnateurs en Montagne (CFAM)



Expédition verticale



Au plaisir de partager avec vous, Robert.

