

Faire du Freeride demande  
au préalable de s'être posé  
**LES QUESTIONS DE BASE**

**LA BASE**  
de la **SÉCURITÉ EN FREERIDE**  
**LA VOICI**

A small black silhouette of a skier in a dynamic pose, positioned between the words 'EN' and 'FREERIDE' in the main title.

## AVERTISSEMENT

La pratique du ski hors-piste, demande un long apprentissage, une grande expérience et comporte des risques importants. L'utilisation de ce livret se fait sous la responsabilité de son utilisateur.

*La Chamoniarde* ne peut en aucun cas être tenue pour responsable d'un accident survenu dans le cadre de l'utilisation de ce livret.



Maison de la Montagne, 190 place de l'église-74400 Chamonix  
Tel : 04 50 53 22 08 / [www.chamoniarde.com](http://www.chamoniarde.com)



La Chamoniarde

Conception / réalisation : La Chamoniarde - Pôle Montagne Risk  
©Tous droits réservés - 2020

# LA BASE DE CHEZ BASE



Le DVA, la sonde, la pelle, le sac airbag ... ne sont pas des **ANTI-AVALANCHE**.

D'abord tu check si ça le fait (cf. **LA BASE**) et si tu as fait le choix d'y aller, tu t'équipes, bien entendu, parce qu'on n'est jamais sûr de rien.

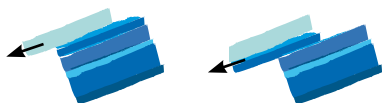
# LA BASE

sur la neige et les avalanches

## MANTEAU NEIGEUX



Empilement de couches de neige différentes qui évoluent au fil du temps.



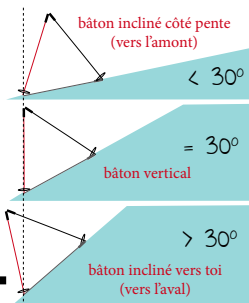
Dans les pentes  $>$  à  $30^\circ$ , une partie du manteau neigeux peut « partir » naturellement lorsqu'il s'alourdit (pluie, neige, accumulation due au vent, chute de corniche), ou accidentellement avec le passage d'un ou plusieurs skieurs.

**ASTUCE + :** télécharge sur ton smartphone un clinomètre qui fera le travail à ta place !

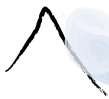
## Astuce : le test du bâton

(pour savoir si la pente est  $>$   $30^\circ$ )  
Marque sur la neige l'empreinte de ton bâton dans l'axe de la pente. Puis pose chacun des bâtons aux deux extrémités de l'empreinte.

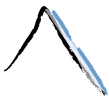
Joins les deux poignées :



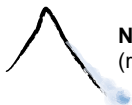
## 3 types d'avalanches



**Neige récente**  
(poudreuse / pendant la chute)



**Plaques**  
(les + fréquentes, les + dangereuses)



**Neige humide**  
(redoux ou pluie)

• Le vent et les rapides changements de température ont un impact (parfois immédiat) sur la stabilité du manteau neigeux.

• La météo des semaines / jours / heures passées, est à la base de la stabilité du manteau neigeux et donc du risque d'avalanche !






**TILTS !** VENT - PLUIE / NEIGE ?  
AVALANCHES RÉCENTES ?  
HAUSSE DES T° ?

# LA BASE

sur l'estimation du risque d'avalanche



## Panneau d'information du risque d'avalanche

-  Ils passent quoi à la télé ?
-  Il y a de forts risques que je déclenche une avalanche où que j'aïlle.
-  Il va falloir soigneusement choisir le ride si je ne veux pas me faire coffrer car le risque est important sur de nombreuses pentes... chaud ...
-  Le manteau neigeux n'est « pas pire » au niveau de la stabilité mais il faut que j'évite certains endroits qui sont à risques.
-  Globalement, ça passe. Mais je suis en hors-piste et je ne suis pas à l'abri de me prendre un caillou, une racine...

- Le panneau donne un **aperçu (très) rapide** du risque mais n'est pas suffisant pour faire un choix de ride.
- Les chiffres et pictogrammes ne donnent ni l'exposition des pentes à risques, ni la qualité de la neige, ni le type d'avalanches attendues. Un risque d'avalanche peut avoir le même chiffre mais pas la même cause ! Seule la consultation du BERA peut permettre un vrai choix de ride.

# LE BERA (un exemple page suivante)

Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche

Il estime le risque

- 1, 2, 3, 4 ou 5
- à quelles altitudes ?
- sur quelles expositions ?

**L'OUTIL  
INDISPENSABLE !**

Il tente d'analyser  
la stabilité

**du manteau neigeux**  
(tout ce qu'on ne voit pas  
quand on est dessus)

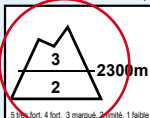
Il est édité la veille et est en accès gratuit sur le site de Météo France.  
([www.meteo.fr](http://www.meteo.fr))



(Valable en dehors des pistes balisées et ouvertes)

## ESTIMATION DU RISQUE JUSQU'AU JEUDI 23 JANVIER 2020 AU SOIR

Au-dessus de 2300 m : Risque marqué. En-dessous : Risque limité.



**Départs spontanés** : Coulées de neige humide au soleil.

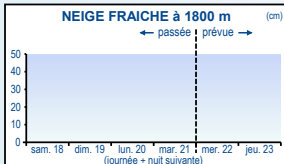
**Déclenchements skieurs** : Plaques dures au dessus de 2300m.

## STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX

MANTEAU GLOBALEMENT STABILISE

**Départs spontanés** : l'après-midi, quelques coulées et avalanches de petite taille en neige récente humide sont encore possibles dans les pentes raides ou barres rocheuses ensoleillées. Éventuellement, une rupture de plaque de fond, rarement de grande taille.

**Déclenchements accidentels** : Au dessus de 2300m, quelques plaques (de type dures essentiellement) sont déclenchantes au passage d'un unique skieur, suite au transport de vent, l'épaisseur de ces plaques est assez variable, il faut donc particulièrement se méfier des accumulations les plus importantes. Ce risque est surtout présent à l'approche des cols et des crêtes dans un très large secteur Nord. En dessous de 2300m sur les versants ensoleillés, ce risque est peu probable. En versants ensoleillés, possibilité de déclencher une coulée de neige récente humide sous les skis.



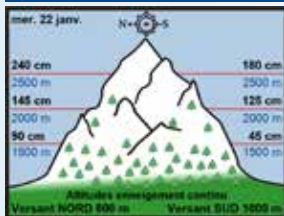
## APERCU METEO



### pluie-neige

iso 0°C	2900 m	2500 m	2900 m
vent 2000 m	nul	↑ 20 km/h	↘ 30 km/h
vent 3000 m	nul	↘ 40 km/h	↑ 50 km/h

## EPAISSEUR DE NEIGE HORS-PISTE



## QUALITE DE LA NEIGE

Enneigement faible à moins de 1300/1500 m, mais correct au-dessus.

Jeudi, 20/25 cm de neige récente, souvent travaillée par le vent, notamment près des cols et des crêtes. Elle reste néanmoins poudreuse dans les combes et versants abrités et ombragés. En versants ensoleillés, neige croûtée en surface le matin, et plus ou moins portante, puis s'humidifiant au fil des heures.

## TENDANCE ULTERIEURE DU RISQUE

vendredi 24 → samedi 25 →

BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES

08 92 68 10 20 Service 0,35€/min - prix appel

Elaboré le 22-01-2020 à 16h leg.

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

CENTRE METEOROLOGIQUE DES ALPES DU NORD

Courriel : alpes-du-nord@meteo.fr / Tel : / Fax :

# LA BASE

des choses fausses



photo : Gianvi Galtarossa

- ☹️ ~~Y a d'la trace, donc ça passe !~~
- ☹️ ~~La neige est dure, elle tient bien ! Il fait froid, ça serre la neige~~
- ☹️ ~~Non mais regarde : la neige est belle et il fait beau !~~
- ☹️ ~~On est juste à côté des pistes !~~
- ☹️ ~~J'ai toujours skié ici ; il ne m'est jamais rien arrivé !~~
- ☹️ ~~Il y a plein d'arbres, ça tient la neige !~~

... la preuve  
que non ...



☹️ ~~Risque 1 ou 2 = pas de soucis !~~  
Mouhai enfin non ... et ça peut partir au niveau des pentes au-dessus des arbres et dans les clairières !

Une petite coulée peut t'entraîner sur une barre ou te plaquer contre un arbre ou alors genre si tu te pointes à 1'400 sur une pente exposée au Sud en ski de printemps, la réalité du terrain ... c'est pas le risque annoncé !!

# LA BASE

du ski hors-piste en groupe



- **DESCENTE JAMAIS TOUS ENSEMBLE :**

On skie les uns après les autres en mettant de la distance (et on veille les uns sur les autres).

- **ON S'ARRÊTE DANS LES ENDROITS «SAFE»**

... sous un gros rocher, sous un méga tronc, une bosse



# LA BASE

du matos

**Il ne s'agit pas de t'équiper en hors-piste comme tu t'équipes sur les pistes !**

**HORS-PISTE**

**PAS DAMÉ** (soit peuf, soit bof, soit inskiable)

**PAS BALISÉ** (pas de plans, pas de panneaux, pas de numéros, pas de couleurs, etc. = pas moyen de se situer)

**PAS SÉCURISÉ** (risques d'avalanches + barres rocheuses, rochers, racines, plaques de glace, crevasses, etc. non signalés)

**PAS SURVEILLÉ** (si on a un problème, personne ne sait, personne ne voit)

## KIT CONFORT



## KIT SAUVETAGE



- numérique
- 3 antennes
- fonction marquage



**RECCO**  
Un réflecteur Recco  
« EN PLUS »  
détectable par  
les services de secours  
et pas « à la place »  
du DVA bien entendu

## KIT PROTECTION



Un sac airbag

qui soyons bien clairs les jeunes,

**NEST PAS  
UN SAC ANTI-AVALANCHE**



## KIT ORIENTATION

carte, boussole, altimètre, application carto ... tout ce qui permet de te localiser précisément !



frontale



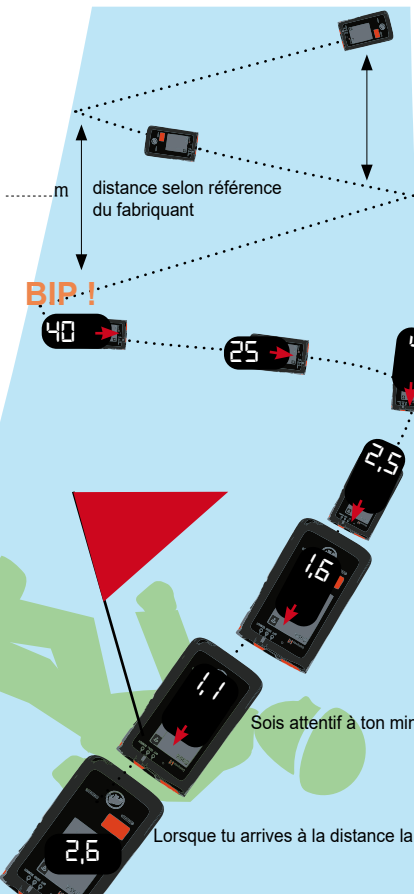
Tiens ton DVA éloigné (20 cm) de tout autre appareil électronique (téléphone, gopro, montre connectée...)

# LA BASE

de la recherche DVA monovictime

**SEUL** celui qui cherche a son DVA allumé. Celui qui donne l'alerte s'éloigne de celui qui cherche. Tout le monde repasse en émission lorsque la victime a été touchée avec la sonde.  
**Si tu es seul, commence par ALERTER !**

Attention celui qui cherche :  
tél éteint >50cm du DVA



Tu commences ta recherche au point de disparition :

**PAS DE SIGNAL**

## Recherche du premier signal

- Fais vite, skis aux pieds en parcourant le dépôt de l'avalanche en zig-zag.

**BIP : SIGNAL**

## Recherche approximative

- La distance diminue  
- Suis l'axe de la flèche

## Recherche fine

- A 10, enlève les skis et ralentis (1 pas/sec)  
- Tu tiens ton DVA à plat, à 2 mains  
- A 3, ton DVA est au niveau du genou

Sois attentif à ton minimum

Lorsque tu arrives à la distance la plus petite

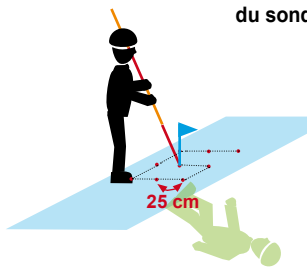


puis



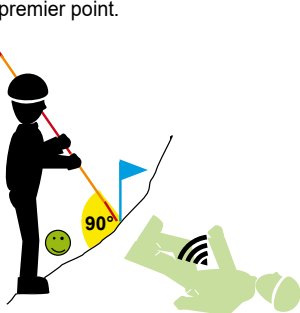
# LA BASE

## du sondage et du dégagement



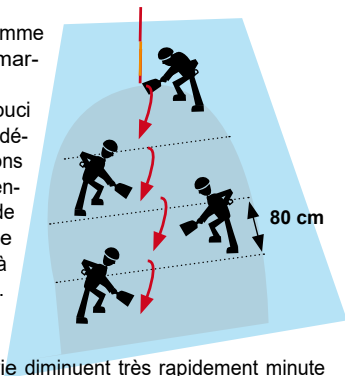
Sonde à l'endroit précis marqué par le DVA. Si tu n'as pas de touche immédiate, sonde en carré autour de ton premier point.

La sonde doit être impérativement plantée **perpendiculairement** à la neige. Lorsque tu as une touche, laisse ta sonde en place.



Pour un pelletage efficace, tiens ta pelle comme une pagaie. Commence **en dessous** du marquage et de la sonde laissée en place.

Lors d'un pelletage en équipe, et dans un souci d'efficacité, le premier creuse et les autres dégagent la neige. Pense à organiser des rotations dès les premiers signes de fatigue (2/4 min environ). Dégage un cône de neige en aval de la victime pour la sortir rapidement et réalise les premiers gestes de secours (attention à un éventuel bouchon de neige dans la bouche).



Les chances de retrouver ton pote en vie diminuent très rapidement minute après minute.

Pour info : sortir une victime enfouie à un mètre de profondeur, c'est pelleter environ 2,5 tonnes de neige !

**MIEUX VAUT ÊTRE ENTRAÎNÉ POUR ÊTRE RAPIDE ET EFFICACE**

# LA BASE

de l'entraînement

## Pense aux parcs DVA !

Savoy - Balme - Lognan - Flégère - Les Houches

photo : Eric Courcier

### EXERCE - TOI à sauver une vie !

- 2 groupes
- Matériel : DVA, pelles, sondes
- Le groupe A enfouit un sac avec un DVA en émission à 80 cm de profondeur dans une pente, sous la neige. Le chef chrono lance le décompte et le groupe B se concerta et organise le secours dans sa globalité. 1 seul recherche le signal.
- Si le groupe B dépasse 15 min pour la recherche DVA, sondage et pelletage, les chances de survie de la victime sont très faibles. Un sondage et pelletage efficaces permettent de gagner beaucoup de temps.
- A et B échangent les rôles.



L'application gratuite Montagne Secu décrit les 5 phases de recherche et te donne une excellente base d'entraînement !

# LA BASE

sur le choix d'y aller ou pas

Qui aurait la brillante idée d'aller en **freeride** lorsque le risque d'avalanche est ENORME, lorsqu'il y a tempête de neige ou de vent, pas de visibilité, dans un truc trop raide, trop engagé ou là où y a que de la caillasse ou que de la glace ?

## PERSONNE !

Pour cette raison, on doit checker la veille du run :

- la météo
- le bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BERA)
- le niveau
- l'itinéraire
- les conditions



MAISON DE LA MONTAGNE  
Office de Haute Montagne  
[www.chamoniarde.com](http://www.chamoniarde.com)  
04 50 53 22 08

## METEO

Première lecture = **TILTS** AVALANCHES MAIS AUSSI :

- **visibilité** • si gros nuages, brouillard, on ne voit ni les barres rocheuses, ni les cailloux, ni le relief, ni les pote...
- **vent** • avec du vent, on a une sensation plus importante de froid : genre -10°C sur le thermomètre, -20°C en ressenti avec 40km/h de vent
- **températures** • s'il fait vraiment froid, attention aux onglées et aux gelures
- **pluie / neige** • on ne voit pas grand chose

## **BERA**

Pour ceux qui auraient volontairement raté les premières pages de notre chef d'œuvre, merci d'y retourner pour comprendre l'«indispensabilité» de la lecture et compréhension du BERA.

## **NIVEAU**

Une pente à 45° ou un couloir étroit pourraient en décourager quelques uns. N'y va pas tête baissée en suivant le groupe, renseigne-toi !

## **ITINÉRAIRE**

- Avec ou sans abri ?
- Exposé (barres rocheuses, crevasses, séracs) ?
- Fréquenté ou pas ?
- Pente > 30° ?
- Dominé par des pentes raides ?

En cas :

- de changement de météo (ex : brouillard)
- de nécessité d'alerter (et donc de donner ta situation)
- ou tout autre problème,

**TU DOIS CONNAÎTRE TON ITINÉRAIRE !**



## **CONDITIONS**

Les conditions en hors-piste évoluent constamment : une pente peut être bonne la veille et devenir inskiable ou piégeuse le jour J (après un gros coup de vent pendant la nuit par exemple). Renseigne-toi !

**Si ta check-list est OK, tu avertis des proches de ton itinéraire.**

# LA BASE

sur les potes

LES MEILLEURS POTES DE BRINGUE / LES PLUS GRANDES GUEULES

LES PLUS / MIEUX ÉQUIPÉS / CEUX AVEC UNE GOPRO

NE SONT PAS FORCÉMENT CEUX QUI EN  
SAVENT LE PLUS.



**Il ne s'agit pas de s'improviser  
LE BOSS DU GROUPE**

**tout ça pour impressionner les potes ou les nanas,  
faire le beau, ou passer pour le freerider du siècle.**

Être **LE BOSS** suppose une GRANDE RESPONSABILITÉ envers les autres : celle de mener à bien le run, en sécurité et cela pour tout le groupe.

**Le caractère, les compétences, la motivation  
et le sens du groupe sont des facteurs déterminants.**

**ECOUTE AUSSI TON HUMEUR ET TA FORME PHYSIQUE**

# ON Y EST !

...ou presque

## Arrivée au point de RDV : vérification météo / conditions



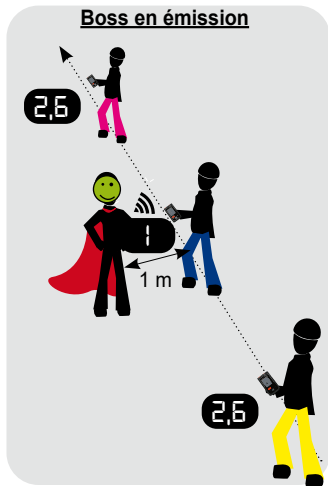
- point météo : est-ce bien la météo (vent, t° et temps) annoncée la veille ?
- si t'es pas loin d'une piste, interroge un pisteur-secouriste sur les conditions de neige et le choix du run.

## Test des DVA de l'équipe

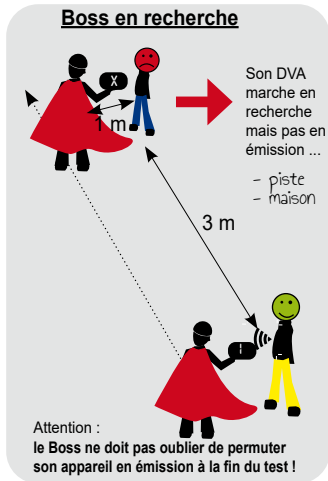


- pourcentage des piles alcalines minimum : cf référence du fabriquant
- test du bon fonctionnement du DVA en émission **ET** en recherche !

### Boss en émission



### Boss en recherche



Les participants avec leur DVA en recherche passent, un par un, devant le Boss en vérifiant que le chiffre de distance diminue.

À son tour, le Boss avec son DVA en recherche se déplace vers les autres participants afin de vérifier individuellement l'émission de leur DVA. Il repasse en émission à la fin.



TOUT AU LONG DE TON RUN, du début à la fin :  
**OBSERVE, ÉCOUTE, RESENS, INTERROGE-TOI, ÉVALUE ...**  
et **RENONCE** en cas de doute ou **CHANGE** de plan

- Tu vois des traces d'avalanches récentes (spontanées ou non) ? Des fissures au passage de tes skis en traversant une plaque de neige ?
- Tu entends des « woums » sous les skis, des sons creux ?
- Tu observes des signes de transport de neige par le vent (congères, corniches ou versants pelés par le vent) ?
- De quelle profondeur t'enfonces-tu quand tu quittes tes skis ? haut de la chaussure ? genou ? mi-jambe ?
- À l'aide de ton bâton de ski que tu enfonces dans la neige, tu peux déceler des couches de neige plus ou moins résistantes ?

**Tous ces signes doivent éveiller ta méfiance  
et augmenter ta vigilance.**

## OUTILS

- [data-avalanche.org](https://data-avalanche.org) 

Tu peux selon ton expérience surveiller 6 paramètres :



Indice de  
risque  
du BERA



Inclinaison  
de la pente



Avalanches  
récentes  
observées



Élévation  
de la  
température



Surcharge :  
neige, pluie,  
accu par vent



Couche  
fragile  
enfoûie

- **LE NIVO TEST** (version papier ou application gratuite)



Le NivoTest est un outil destiné aux freeriders et skieurs-alpinistes désireux d'estimer au mieux le risque avalanche concernant un itinéraire donné.

# EN CAS D'ACCIDENT

## d'avalanche

- Tu suis la victime des yeux jusqu'à son point de disparition.



### Tu gardes ton sang froid - Tu appelles du secours

**A proximité.** Tu cries à l'aide : un autre groupe pourrait te venir en aide, *(tu peux aussi siffler, bouger les bras ou les bâtons en l'air, et faire des signaux de frontale pour la nuit).*

#### Par téléphone :

En France **112**

En Suisse (Valais) **144**

En Italie (Vallée d'Aoste) **112**

**Prends 2 secondes pour te localiser précisément avant d'appeler (plan des pistes, GPS sur ton téléphone ...).**

#### QUI ?

Ton identité

Ton n° de téléphone

#### OÙ ? COORDONNÉES GPS

Le plus précisément possible, donne : le lieu, l'itinéraire, l'altitude, le versant, ...

#### QUOI ?

Taille de l'avalanche

Nombre de victimes

#### METEO ?

Visibilité

Vent

Possibilité de DZ ?

(zone de dépose de l'hélicoptère)

S'il n'y a pas de réseau\*, tu envoies deux personnes de confiance rechercher du réseau, rejoindre le refuge le plus proche, atteindre les remontées mécaniques, accéder au prochain poste de secours...

*\* Oui c'est possible, même avec le 112 ! Le 112 va pouvoir utiliser d'autres réseaux que le tien mais quand y a pas du tout de réseau, y a pas du tout de réseau !*

**S'il n'y a pas de réseau et que tu es seul, tu passes direct au stade RECHERCHE !**



## Tu recherches la victime

- tu fais ta recherche DVA, tu sondes
- tu repasses en émission après avoir touché la (dernière) victime
- tu dégages la victime
- tu fais les gestes de premiers secours
- tu réchauffes, tu rassures
- tu prépares la DZ à proximité de l'accident
- n' hésite pas à rappeler les secours

*Une personne reste les bras levés pour donner un repère visuel à l'hélico.*



## Les secours arrivent... qui sont-ils ?

Des pisteurs-secouristes sur les domaines skiables et les hors-pistes de proximité. En France l'hélicoptère de la Gendarmerie (bleu) ou de la Sécurité civile (jaune et rouge).

Des secouristes (PGHM, CRS, GMSP, sociétés de secours, maîtres-chien...).

Le médecin de haute montagne si nécessaire.

**DVA  
P  
A  
R  
K**

**PREVISK**

**LA CHAMONIARDE**




FRANCOIS

A. LUTERNA

## ACCÈS LIBRE

Tous les jours  
pendant l'ouverture  
du domaine skiable

 **BALME**


Le Tour

 **LOGNAN**

Argentière

**FLÉGÈRE** 

Les Praz

**PLANPRAZ** 

Chamonix

 Les Houches  
**LES HOUCHES**

**+ ATELIERS SAUVETAGE  
EN AVALANCHE**

**GRATUIT**

↳ **Infos** [www.chamoniarde.com](http://www.chamoniarde.com)

**CET HIVER,  
ENTRAÎNEZ-VOUS !**

La Chamoniarde, Société de Prévention et de Secours en Montagne

