

18-25 ANS



LA CHAMONJARDE
SOCIÉTÉ DE PRÉVENTION ET DE SECOURS EN MONTAGNE

présente

DANS

LA PENTE
STEEP BY STEP

Avec l'équipe des guides formateurs de la Chamoniarde
+ Vivian Bruchez & Alex Pittin



UNE FORMATION POUR S'ASSURER ET ASSURER EN SKI DE MONTAGNE.

« Une saison pour se familiariser avec le milieu de la haute montagne hivernale, acquérir les connaissances et les techniques nécessaires à la pratique du ski de montagne en sécurité ».

1 groupe de 8, encadré par des guides de haute montagne, sur 5 we dans le massif.

• **Module 1 : NEIGE**

8 et 9 janvier 2022

Ces deux journées sont principalement dédiées à l'étude du support sur lequel on glisse l'hiver, la neige... Il s'agit aussi d'échanger sur toutes les astuces et outils pour bien préparer sa sortie, sans oublier un point très précis et rigoureux sur la gestion et l'utilisation du matériel de recherche en avalanche ainsi que les gestes de premiers secours.

Conditions - Orientation - Outils - Progression - Secours

• **Module 2 : SKI**

22 et 23 janvier 2022

Pour évoluer d'une manière sécuritaire, il est préférable d'être déjà au point niveau ski, ce qui implique une très bonne aisance dans tous les types de neige et de terrains. Ce module se veut purement pédago-technique pour améliorer et gommer certains défauts. Equilibration, dérapages, virages courts, virages sautés, gestion d'un déséquilibre ... ainsi que connaissance et entretien du matériel seront les points clés de ce module.

Techniques de base - Matériel

• **Module 3 : ALPINISME**

19 et 20 février 2022

C'est la base de la pratique : si on skie, on doit aussi être capable d'évoluer d'une manière sécuritaire sur les approches de la course envisagée (savoir s'encorder sur glacier, gérer le passage de rimayes, savoir reconnaître une pente dangereuse, savoir s'assurer dans une pente, savoir faire un relais etc.)

Environnement - Observation - Évaluation d'une face (à la montée comme à la descente) - Dangers objectifs Techniques - Matos

• **Module 4 : DANS L'PENTU**

26 et 27 mars 2022

Deux journées d'application, pour mettre en pratique l'alpinisme et le ski dans la pente. La mise en situation permettra de s'évaluer et de connaître ses propres limites. Les pentes seront raides mais peu exposées à des chutes. Ce module sera aussi l'occasion de voir comment passer du mode « montée » à « descente » en pleine pente, savoir assurer quelqu'un, savoir faire un relais skis aux pieds et utiliser les bonnes techniques au bon moment.

• **Module 5 : LA TOUTE BELLE**

9 et 10 avril 2022

Une immersion en montagne avec nuit en refuge pour réaliser une belle descente, classique du massif. (report possible le 16 et 17 avril)

Equipe pédagogique :

Vivian Bruchez : guide de haute montagne, moniteur de ski

Alex Pittin : guide de haute montagne, moniteur de ski

Sylvain Frendo : guide de haute montagne / La Chamoniarde

Francois Hivert : guide de haute montagne / La Chamoniarde

Coût :

La Chamoniarde et ses partenaires prennent en charge une partie des frais de formation.

Coût final par stagiaire :

500 euros*

* hors forfait remontées mécaniques et nuit en refuge

La formation

La présence aux 5 modules est obligatoire

Chaque stagiaire s'engagera par contrat, à suivre l'ensemble de la formation, le cas échéant, sauf cas de force majeure dûment justifiée, à rembourser les frais engagés par La Chamoniarde pour chaque module non suivi.

DANS

LA PENTE
STEEP BY STEP

Niveau technique requis

- Très bon skieur polyvalent, à l'aise en toutes neiges (poudreuse, trafolée, béton, croutée...) tous terrains.
- Avoir déjà fait du ski de randonnée.
- Avoir la caisse !

INSCRIPTION ET SÉLECTION

- Fiche d'inscription à compléter au verso
- Test de sélection le **samedi 18 décembre 2021**

Matin : parcours technique

- montée en ski de rando
- section en crampons skis sur le sac
- descente libre en hors-piste.

Après-midi : échange avec l'équipe pédagogique



Tout au long de la formation, une équipe de tournage sera à vos côtés.





FICHE D'INSCRIPTION

A renvoyer à La Chamoniarde (par mail ou courrier **avant le 1^{er} décembre 2021**)

formations@chamoniarde.com

La Chamoniarde, Maison de la Montagne, 190 place de l'église, 74400 Chamonix

Tel : 04 50 53 22 08



Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F M Date de naissance : _____

Lieu de résidence : _____

Adresse permanente : _____

N° portable : _____ Email : _____

Activités de montagne pratiquées :

	jamais	débutant	occasionnel	régulier
ski				
snowboard				
alpinisme				
escalade				
ski de rando				
freerando				
ski de pente raide				
ski alpinisme				

As-tu été ou es-tu membre d'un club de ski ? Oui Non Combien d'années ?

Cite quelques hors-pistes réalisés :

Quelle est ton expérience en pente raide ?

Étais-tu encadré lors de ces activités/sorties ?

Quelles sont tes motivations et tes attentes pour cette formation ?