

« 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**

16 et 17 janvier 2021

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**

13 et 14 février 2021

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**

20 et 21 mars 2021

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**

24 et 25 avril 2021

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**

8 et 9 mai 2021

Une immersion en montagne avec nuit en refuge pour réaliser une belle descente, classique du massif.

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