



# WEEK END SÉCU RANDO

FORMATION  
HIVER 2023/2024



## OBJECTIF :

Gagner en autonomie dans sa pratique.  
Préparer et effectuer ses sorties en sécurité

## CONTENU :

- Prise d'informations (météo, BERA..)
- Préparation de l'itinéraire : Lecture du terrain et stratégies de progression à la montée et à la descente. Gestion de la sécurité dans les déplacements.
- Gestion de groupe (rôle du leader, facteurs humains, communication)
- Secours en avalanche mono victime : donner une alerte efficace, apprendre à retrouver une victime ensevelie (méthodes de recherche, de sondage et de dégagement) en moins de 15 minutes et effectuer les gestes de premiers secours
- Cartographie et nouvelles technologies, orientation.



## NIVEAU REQUIS



bonne technique de ski "toutes neiges tous terrains", avoir déjà pratiqué la randonnée à ski (ou split-board) : maîtrise des conversions, de l'utilisation des couteaux, rythme moyen de 300m/h min. Connaissance de base de l'utilisation du matériel de sauvetage avalanche (DVApelle sonde)

€ **PRIX : 120 €**  
(une partie des frais pédagogiques est prise en charge par l'association)

**DURÉE : 2 JOURS**  
Groupe de 6 max / guide



## RDV

J1 8H30 à l'OHM.  
Parking couvert Saint-Michel  
situé à proximité (gratuit 1h)



## MATÉRIEL :

- Matériel de ski de randonnée (peaux de phoques, couteaux) et casque de ski/de montagne
- DVA numérique avec fonction marquage, pelle et sonde (éventuellement possibilité de prêt)
- Assurance couvrant les activités de ski sur pistes et hors-pistes
- Pique-nique
- Carte IGN de Chamonix (optionnel)



## DATES :

- 16-17 DÉCEMBRE 2023 **COMPLET**
- 6-7 JANVIER 2024 **COMPLET**
- 13-14 JANVIER 2024 **COMPLET**
- 20-21 JANVIER 2024 **COMPLET**
- 27-28 JANVIER 2024 **COMPLET**
- 3-4 FÉVRIER 2024 **COMPLET**
- 24-25 FÉVRIER 2024 **COMPLET**
- 9-10 MARS 2024 **COMPLET**
- 23-24 MARS 2024 **COMPLET**

## INSCRIPTION :

04 50 53 22 08  
Sur place : locaux OHM,  
Maison de la Montagne  
Chamonix  
Pré-inscription valable 48H  
et validée à la réception du  
règlement (paiement en ligne via  
la plateforme Helloasso).



Toute annulation à moins de 4 jours (96 heures) ne sera pas remboursée.  
Les formations sont maintenues en cas de mauvais temps.  
La Chamoniarde se réserve le droit de l'annuler en cas de force majeure.

