

Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne

France – Italie ALCOTRA



haute
savoie
le Département

Projet Prévrisk-CC

REALISATION D'UN LIVRET TECHNIQUE SECURITE MONTAGNE

ANNEXE 1 Plan détaillé prévisionnel/indicatif



La Chamoniarde
Maison de la Montagne
190 place de l'église
74400 CHAMONIX MONT-BLANC
Tél : 04 50 53 22 08
Contact : Antoine Brulport
Courriel : antoine.brulport@chamoniarde.com

PLAN GENERAL

A TRONC COMMUN

1. PREFACE / INTRODUCTION

Pourquoi ces formations : Evolution des pratiques, notamment dans un contexte de changement climatique, constat basé sur l'accidentologie.

Contexte changements climatique (1 page)

- Evolution du climat
- Evolution des milieux de haute montagne
- Evolution des itinéraires et des périodes de pratiques

Contexte changements sociétales (1 page)

- Evolution des pratiques
- Prise de risque / banalisation
- Réseaux sociaux

Constat/Quelques morts sur l'accidentologie (1 page)

A retenir : Plus de la moitié des secours sont dus à des personnes qui font des erreurs. Les dangers objectifs sont beaucoup plus rarement en cause. Les facteurs humains sont quasi systématiquement impliqués dans les accidents (fatigue, mauvais choix de course, technique inadaptée, erreur d'assurance, excès de confiance...)

La formation comme une des solutions (0.5 page)

2. LA GESTION DU RISQUE

Généralités : La gestion du risque, comment prendre les bonnes décisions ? (2-3 pages)

Montagne et sécurité : replacer la responsabilité du pratiquant dans sa sécurité : Peut-on parler de sécurité en montagne ?

Il faut se connaître soi-même, les autres mais aussi l'environnement dans lequel on évolue, être flexible (changer d'objectif, renoncer, reporter).

3 « paramètres et 4 phases temporelles

Il existe des méthodes de réductions pour nous aider

a. Avant de partir : la préparation (CSV) : prendre l'info, définir l'objectif, adapter le projet (le « faire ensemble »).

- **Moi et les autres (niveau physique, technique, état mental, structure du groupe, attentes/motivations, contraintes etc) (1/2 pages)**
- **Quelle est la situation météo et nivo ? éléments météo à tenir compte + check liste (1/2 pages)**
- **Terrain : choisir et préparer l'itinéraire (identifier dangers, passages clés, échappatoires, plans B, points non-retour...), topos, infos récentes... (2 pages)**

Fiches Annexes :

- **Boîte à outils : liste sites et applis nivo,météo/conditions ; applis carto (1 page)**
- **CSV vierge (1 page)**
- **Exemples de CSV (2 pages)**

b. le matin « la météo du jour » (liste de questions) (1 page)

c. Pendant l'activité

Observer - identifier le danger - analyser le risque - communiquer - gérer le risque (prendre des mesures, stratégies (2 pages)

2 Exemples concret : pente avalancheuse et plaque de glace (2 pages)

d. Le débriefing et les projets futurs (1 page)

e. En cas d'accident ? Analyser / protéger / urgences vitales / passer l'alerte / secourir / surveiller (1 page)

Conclusion : les facteur humains, la clé (2 pages)

Généralités / Le statut de leader ?

Les pièges / de quoi se méfier

B MEMENTO TECHNIQUE SKI

1. CONNAISSANCES DE BASE

- a. Les accidents d'avalanche (0.5 page)
- b. Neige et manteau neigeux (2 pages)
- c. Les avalanches (SAT et tailles) (1/2 page)
- d. Prévisions avalanche et BERA (1/2 page)
- e. Les faux amis (0.5 page)

2. LE MATERIEL

- a. Matériel ski & confort (0.5 page)
- b. Matériel de sécurité & sauvetage (0.5 page)
- c. Matériel ski de rando (0.5 page)
- d. Focus : le DVA (1 page)

3. LA TECHNIQUE

- a. (Double)Check DVA (1 page)
- b. Conduite de groupe à la descente (1 page)
- c. Progression à la montée (1 page)
- d. Degré de pente, « joujou avec la neige » (1 page)
- e. Focus : ski de montagne et de pente raide (2 pages)

3. SAUVETAGE EN AVALANCHE

- a. Chronologie (seul ou en équipe) 1 page
- b. Prise en charge d'un avalanché (1/2 page)
- c. Comment organiser un exercice pour s'entraîner ? (1/2 page)

C MEMENTO TECHNIQUE GLACIER

1. CONNAISSANCES DE BASE

- a. Glaciers et dangers associés (chute en crevasse, chute de sérac, moraines...) (1 page)
- b. La météo en montagne (1 page)
- c. Changements climatiques et impact sur les milieux et les pratiques en haute montagne (1 page)

2. MATERIEL (1 page)

3. TECHNIQUES DE PROGRESSION ET D'ENCORDEMENT EN FONCTION DU TERRAIN

- a. Randonnée glaciaire (1 page)
- b. Glacier/pente raide, couloir de neige, arête, mixte facile (on ajuste l'encordement en fonction du danger principal) (0.5 page)
- c. Terrain très technique (on tire des longueurs) (0.5 page)
- d. A ski (1 page)

4. SAUVETAGE ET AUTOSAUVETAGE

- a. Enrayer une chute (0.25 page)
- b. Réaliser un ancrage/relais (0.25 page)
- c. Chute en crevasse : chronologie et auto sauvetage (1 page)
- d. Skieur non encordé (0.5 page)

D MEMENTO TECHNIQUE ROCHER

1. MATERIEL

- a. Falaise (1 page)
- b. Grande voie équipée (1 page)
- c. Terrain d'aventure / course d'arête (1page)

2. LES TECHNIQUES

- a. Techniques d'assurage (depuis le sol en falaise ou en mur, du second et du leader depuis le relais en paroi, Manip moulinette) (3 pages)
- b. Les relais / facteurs de chute/ gestion du tirage (1page)
- c. Les techniques d'évolution en montagne (3 pages)
- d. Descente en rappel (1page)
- e. Les réchappes : aides au second bloqué (mouflage simple, le descendre), aider un bloqué en rappel, premier secours en paroi. (2 pages)

E PREMIERS SECOURS ET SURVIE

1. PREMIERS SECOURS

- a. Chronologie générale (1page)
- b. Urgences vitales (1page)
- c. Contenu trousse de secours (1page)
- d. Modèle Fiche bilan (1page)