



# **WEEK END SÉCU RANDO**

**FORMATION** HIVER 2024/2025



### **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)
- Outils d'aide à la décision et la gestion des risques
- Secours en avalanche mono victime : donner une alerte efficace, rechercher et dégager d'une victime ensevelie 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 materiel de sauvetage avalanche (DVA pelle sonde)



# PRIX: 120 €

(une partie des frais pédagogiques est prise en charge par l'association)



Groupe de 6 max / guide



**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 montagne y compris le ski sur domaine skiable
- Pique-nique



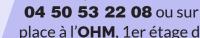
## **DATES:**



- 14-15 DÉCEMBRE 2024
  - 4-5 JANVIER 2025
    - 11-12 JANVIER 2025
      - 18-19 JANVIER 2025
        - 25-26 JANVIER 2025
          - 1-2 FÉVRIER 2025
            - **22-23 FÉVRIER 2025** 

              - 8-9 MARS 2025
                - **22-23 MARS 2025**





Par téléphone au

**INSCRIPTION** 

place à l'**OHM**, 1er étage de la Maison de la Montagne à Chamonix. Pré-inscription valable 48H et validée à la réception du règlement (paiement en ligne via la plateforme Helloasso)







