

WE SÉCU RANDO

OBJECTIF :

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

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 (DVA, pelle sonde)

DURÉE :

2 jours - groupe de 6 personnes maximum

PRIX :

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



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.

MATERIEL

- Matériel deski 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)

INSCRIPTION

☎ 04 50 53 22 08 ~~✉~~

🏠 sur place, locaux OHM, Maison de la Montagne - Chamonix

DEROULEMENT

8h30 : RDV à l'OHM.

Parking couvert Saint-Michel situé à proximité (gratuit 1h)

9h30-16h30 : ateliers sur le terrain

18 DEC	&	19 DEC
15 JANV	&	16 JANV
22 JANV	&	23 JANV
05 FEVR	&	06 FEVR
26 FEVR	&	27 FEVR
05 MARS	&	06 MARS
12 MARS	&	13 MARS

