



## FORMATIONS de la CHAMONJARDE HIVER 2019/ 2020

### Weekend sécurité « SKI HORS PISTE » Niveau 1 & 2

- **NIVEAU REQUIS** : bonne technique de ski ou snowboard toutes neiges et tous terrains

#### **CONTENU DE LA 1<sup>ère</sup> JOURNEE :**

- Prise d'informations (météo, BRA, service des pistes ...)
- Formation à l'utilisation du matériel incontournable pour la pratique du hors-piste.
- Lecture du terrain (risque d'avalanche, barres rocheuses, pierres)
- Gestion de la sécurité dans les déplacements.
- 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.

#### **CONTENU DE LA 2<sup>ème</sup> JOURNEE :**

- Rapide rappel des points abordés dans le programme ski hors-piste niveau 1
- Gestion d'un groupe en ski hors-piste sur un itinéraire présentant des dangers particuliers (progression, rôle du leader, facteurs humains, communication)
- Méthodes de recherche multi victimes : apprendre à retrouver **deux victimes ensevelies** en moins de 15 min (recherche dva, sondage, dégagement) et premiers secours
- Mise en place d'un exercice de secours en avalanche : stratégies, gestion du groupe, alerte, prise en charge des victimes, indices de surface, gestion du stress, etc...
- Préparer l'arrivée des secours hélicoptés

#### **MATERIEL NECESSAIRE :**

- Matériel de ski/snowboard
- Casque de ski (recommandé)
- DVA numérique avec fonction marquage, pelle et sonde (éventuellement possibilité de prêt)
- Forfait de ski pour la journée (minimum Chamonix le Pass) – assurance – pique-nique
- Carte IGN de Chamonix (optionnel)

#### **DATES DES FORMATIONS**

**Weekend du 21/22 décembre 2019**

**Weekend du 18/19 janvier 2020**

**Weekend du 8/9 février 2020**

**DEROULEMENT TYPE D'UNE JOURNEE** (Les formations sont maintenues en cas de mauvais temps La Chamoniarde se réserve le droit de l'annuler en cas de force majeure).

**8h30** : RDV au bureau de l'Office de Haute Montagne. Parking couvert Saint-Michel situé à proximité (gratuit 1h)

**9h30-16h30** : ateliers sur le terrain

Groupe de 6 personnes maximum

Encadrement : guide de Haute-Montagne, formateur *La Chamoniarde*

#### **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Par téléphone : **04.50.53.22.08** ou sur place dans les locaux de l'**OHM**.  
(Pas d'inscription par mail)
- Assurance personnelle couvrant les activités de ski sur pistes et hors-pistes
- Inscription validée à la réception du règlement de 100 € pour les 2 jours (paiement en ligne via la plateforme *HelloAsso*)
- Toute annulation à moins de 4 jours (96 heures) ne sera pas remboursée