

PROJET : Stage de ski en pente raide dans un contexte de formation

OBJECTIFS

Objectif 1 : Prolonger la formation en ski de randonnée au sein du CAF PACA au-delà des cursus de formation diplômant.

Objectif 2 : Ajouter un levier supplémentaire à la dynamique de formation des futurs encadrants ski de randonnée et ski alpinisme au sein du CAF PACA

Objectif 3 : Enrichir l'expérience des pratiquants ayant pour objectif l'encadrement en ski de randonnée afin de faciliter l'intégration au stage initiateur ski de randonnée.

CONTENU DU STAGE

Durée : 3 jours minimum

Jour 1 : course + acquisition de connaissances/compétences

Jour 2 : course + acquisition de connaissances/compétences

Jour 3 : course libre pour mise en pratique

Niveau recherché :

Couloir ou combe de 40° à 45°

Pente soutenue 300 à 500m

Exposition modérée, à l'abri de barre rocheuse

Acquisitions de connaissances : coupler à chaque course une formation ciblée à la pente raide

1 – manip de réchappe et de dégagement en pente raide

- techniques spécifiques de ski pour des passages délicats, glacés.
- établir un relais en pleine neige à l'amorce ou en plein couloir à l'aide des skis et d'un minimum d'équipement.
- descente sur corde avec et sans baudrier.
- "purger" un couloir d'une corniche ou d'une accumulation douteuse tout en restant sécurisé.
- évaluer la pertinence de l'aide à une personne en difficultés face au risque d'un sur-accident.
- technique pour rechausser en pleine pente.

2 – Nivologie appliquée au ski de couloir et à la pente raide

- reconnaître les dangers spécifiques à cette pratique et y apporter des réponses pertinentes.
- Lecture des qualités de neige
- Appréciation de la stabilité du manteau neigeux

Groupe :

6 skieurs max afin de maintenir la qualité de la sortie tant au niveau de la formation que de la sécurité

PREREQUIS MINIMUM OBLIGATOIRE

- Très bonne forme physique
- Avoir déjà pratiqué des dénivelés d'au moins 1500m en ski de randonnée
- Avoir déjà été confronté à des pentes importantes à la montée et sur neige dure (conversion, couteaux, crampons OK)
- Etre capable de skier tout type de neige à la descente
- Savoir s'orienter : lecture de carte, prise d'azimut, ...
- Savoir lire et interpréter un bulletin météo et le BERA
- Connaitre les manipulations de corde de base : nœud, assurage, rappel
- Appréciation du livret sport de neige par l'équipe pédagogique : DTR, Président, Encadrant

PROFIL PARTICIPANT

- Adhérent CAF
- En cours de formation initiateur ski de randonnée ou ski alpinisme
- Justifiant d'une activité de « co-encadrant » ou encadrant habilité par le Président
- Ayant une expérience significative en ski de randonnée.

Budget (à actualiser après la résa)

Guide pour 2 jours : 500€
(*Tarif CAF, prise en charge CR PACA*)

Covoiturage : 25€/participants en moyenne
(*Peut varier de quelques euros en fonction du massif ciblé et du nombre de participant*).

Gîte :
Demi-pension samedi et dimanche : 87,50€/participant
(*Nuitée, repas du soir, petit déjeuner*)

Possibilité de picnic : 9€/jour

Casse-croute du midi : à la charge du participant
(*Samedi midi, dimanche midi et lundi midi*)

Inscription (validation après vérification du profil)

Guillaume BARTHELEMY
06 20 40 67 69
Guillaumebarthelemy.caf@gmail.com