



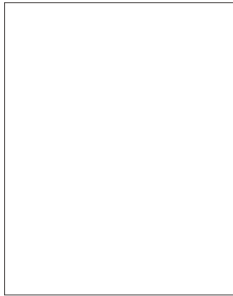
LIVRET VERS L'AUTONOMIE EN SPORTS DE NEIGE

l'esprit Club Alpin



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

CARTE D'IDENTITÉ



PHOTO

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

N° d'adhérent :

Téléphone :

Mobile :

E mail :

Personne à prévenir en cas de nécessité ou d'accident :

Nom :

Téléphone :

Validation des Unités de Formation (UF)

	COMPÉTENCES	NOM, QUALIFICATION ET SIGNATURE DU CADRE
Vers l'autonomie en ski hors piste UFSN80* p.13	Compétences communes + Ski hors piste	
Vers l'autonomie en ski de randonnée UFSN60* p.15	Compétences communes + Ski de randonnée	
Vers l'autonomie en ski alpinisme UFSN70* p.17	Ski hors piste ou Ski de randonnée + Ski Alpinisme	
Vers l'autonomie en raquettes à neige UFSN90* p.21	Compétences communes + Raquettes à neige	
Vers l'autonomie en raquettes en terrain alpin UFSN55*	Raquettes à neige + Raquettes en terrain alpin	

* Codes Extranet pour les encadrants

LES SPORTS DE NEIGE À LA FFCAM



Les premières incursions hors piste ou en randonnée à proximité des domaines skiables des stations constituent souvent un premier pas vers la découverte de la montagne et de la haute montagne en hiver. S'il est facile et rassurant de suivre quelques traces à côté de pistes, il est plus délicat de franchir la crête juste derrière le télésiège et de s'engager dans un vallon inconnu.

En hiver, sur la neige, on se rend vite compte que pour évoluer sereinement en montagne, en hors piste, en ski de randonnée ou en raquettes on doit posséder un minimum de connaissances et de techniques. Les accidents dont la presse nous retrace les plus dramatiques, sont là pour nous rappeler chaque semaine en hiver que l'erreur d'appréciation peut être lourde de conséquences.

Ces connaissances et ces techniques, les clubs de notre fédération vous proposent de vous les enseigner. L'organisation de journées ou de cycles d'initiation vous permettront de découvrir le ou les activités de randonnée hivernale : raquettes, ski de randonnée, ski hors piste, dans le cadre de sorties encadrées par nos brevetés fédéraux.

Progressivement vous apprendrez à vous équiper, à régler et entretenir votre matériel, vous vous initierez aux techniques de ski toute(s) neige(s), vous apprendrez à connaître ce milieu fragile et difficilement prévisible, vous prendrez conscience de la complexité des relations au sein d'un groupe.

Au cours de randonnées adaptées à vos capacités physiques, vous aborderez toutes les connaissances et savoir-faire listés dans ce livret. Avec l'acquisition des Unités de Formation vers l'autonomie regroupant une dizaine de compétences vous aurez franchi une première étape vers l'autonomie en devenant un participant actif durant les sorties proposées par les clubs.

Pour ceux qui souhaitent s'aventurer en haute montagne, sur glacier ou sur des itinéraires d'alpinisme en hiver, des formations complémentaires : les UF « Vers l'autonomie en ski alpinisme » ou « Vers l'autonomie en randonnée alpine » vous permettront d'acquérir les techniques d'alpinisme de base telles que le cramponnage, les techniques d'assurage encordé ou de progression sur glacier.

MATÉRIEL COMMUN AUX 4 ACTIVITÉS



VÊTEMENTS DE LA TÊTE AUX PIEDS

- Bonnet, foulard (buff)
- Crème solaire, stick à lèvres, lunettes de soleil indice 3 minimum
- Laine polaire 3 couches, tee-shirt manches longues, sweet, veste
- Veste imperméable et respirante
- Doudoune légère
- 2 paires de gants
- Pantalon de ski de randonnée (+ collant en plus période froide)
- Sur-pantalon imperméable
- Chaussettes fines et montantes

MATÉRIEL

- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Téléphone
- Sifflet
- Gourde de préférence isotherme
- Vivres de course
- Couteau
- Carte, boussole, altimètre ou GPS
- Sac à dos avec porte-skis (30L minimum)

SÉCURITÉ

- Détecteur de Victimes en Avalanches
- Pelle à neige
- Sonde



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE PAR ACTIVITÉ



SKI HORS PISTE

- Casque (facultatif)
- Sac gonflable (type airbag) : facultatif
- Masque de ski et protection faciale (néoprène)
- Ski type : All mountain, bâtons

SKI DE RANDONNÉE

- Casque (facultatif)
- Masque de ski
- Peaux autocollantes, une peau de rechange, Strappal
- Skis, couteaux, chaussures de ski de randonnée (semelle crantée) et bâtons
- Protection préventive des pieds contre les ampoules : Seconde peau ou Strappal

SKI ALPINISME

- Harnais ou baudrier
- 1 broche à glace protégée
- 4 mousquetons dont 3 de sécurité
- 2 bloqueurs mécaniques ou 2 cordelettes de 1,50 m souples. Diam. : 6 / 7 mm
- 2 sangles de 3 m
- Crampons avec antibottes, piolet droit
- Casque (facultatif)

RAQUETTES À NEIGE

- Raquettes avec crampons, couteaux et bâtons
- Chaussures chaudes, imperméables et adaptées à la fixation
- Bombe de silicone antibotte

RAQUETTES EN TERRAIN ALPIN

- Harnais ou baudrier
- 3 mousquetons dont 2 de sécurité
- 1 cordelette de 1,50 m souple. Diam. : 6/7 mm
- 1 sangle de 3 m
- Crampons avec antibottes
- Piolet droit
- Casque



UNITÉS DE FORMATION

MODE D'EMPLOI



OBJECTIF :

Les UF Autonomie proposées en ski hors piste « Vers l'autonomie en ski hors piste », « Vers l'autonomie en ski de randonnée » et raquettes à neige « Vers l'autonomie en raquettes à neige » ont pour objectif de sensibiliser nos adhérents aux spécificités de la pratique d'activités en milieu enneigé et de leur donner une formation initiale. Sous des formats différents choisis par les clubs : journées, week-ends, cycles d'initiation, le néophyte va acquérir lors de sorties adaptées un ensemble de compétences qui lui seront nécessaires pour participer dans de bonnes conditions aux sorties organisées par les clubs de la FFCAM. Deux UF complémentaires aborderont les compétences spécifiques relatives à la pratique du ski-alpinisme « Vers l'autonomie en ski-alpinisme » et de la raquette en terrain alpin « Vers l'autonomie en raquettes en terrain alpin ».

Au-delà de l'amélioration de la formation de nos adhérents, ces UF aideront nos cadres et nos dirigeants à structurer l'initiation dans nos clubs en proposant des objectifs à atteindre (la liste des compétences), un outil de suivi (le livret) et une gestion performante avec l'enregistrement des personnes (l'extranet) ayant toutes les compétences de chaque UF. Ainsi, les personnes répondant à ces critères seront enregistrées dans la base de données formation de la FFCAM. Elles n'auront plus à faire la preuve de leur compétence pour participer aux sorties dans tous les clubs de la FFCAM.

Enfin, ces UF permettent de proposer un cursus de formation complet depuis la découverte de l'activité jusqu'à celle de formateur/instructeur ou de pratiquant de haut niveau dans notre filière Excellence.

ENCADREMENT :

Tous les cadres bénévoles habilités par le Président de l'association.

MISE EN ŒUVRE DE LA VALIDATION DES COMPÉTENCES DES UF :

Seuls les brevetés fédéraux à jour de recyclage sont habilités à valider les UF.

Il conviendra de valider 8 compétences communes aux activités de Sports de Neige (C1 à C8) et un certain nombre de compétences spécifiques. Ces compétences sont consignées dans le tableau de validation page 3.

Un livret est remis à chaque nouvel adhérent intéressé par les sports de neige. Il prendra ainsi connaissance des compétences nécessaires pour participer aux sorties. Il pourra juger s'il doit suivre ou non un cycle d'initiation.

Chaque compétence est évaluée. L'UF est validée quand toutes les compétences associées le sont (tableau p.2).

POUR LES ENCADRANTS : ENREGISTREMENT DES UF

Accéder à l'extranet FFCAM avec le code Activité du club. Dans le module activités/formation, créer une ou plusieurs UF vers l'autonomie dans une ou plusieurs activités, par exemple : ski de randonnée et raquettes. Prévoir une date tardive dans la saison afin de pouvoir ajouter des personnes durant toute la saison. Prévoir un nombre de places important. Ne pas renseigner de budget (1€). En cas de difficulté, contacter le Service fédéral Activités formation.

COMPÉTENCES COMMUNES AUX ACTIVITÉS SPORTS DE NEIGE

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Compétence n°2 : S'ORIENTER

Compétence n°3 : CONNAÎTRE LA NEIGE ET LES AVALANCHES

Compétence n°4 : CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES FACTEURS HUMAINS DANS UN GROUPE

Compétence n°5 : PRÉVENIR LES ACCIDENTS ET INTERVENIR

Compétence n°6 : DOSER SES EFFORTS ET OPTIMISER SON ÉNERGIE

Compétence n°7 : RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MONTAGNARD

Compétence n°8 : CONNAÎTRE LA RÉGLEMENTATION ET LES ASSURANCES

Les compétences 1 à 8 sont à acquérir quelque soit l'activité de neige pratiquée : ski de randonnée, ski hors piste ou raquettes à neige.

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS SPORTS DE NEIGE

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Savoir se vêtir et gérer sa protection individuelle en adaptant son équipement personnel et son organisation matérielle pendant la sortie.

- Je veille à ma propre protection contre les menaces naturelles (froid, soleil, vent, précipitations, chutes, ...).
- J'adapte en permanence ma tenue pour me protéger des agressions naturelles en tenant aussi compte des efforts.

Savoir préparer son sac, en emportant tout le matériel utile mais sans superflu.

- Je n'emporte que le nécessaire à la course en veillant au poids de mon sac.

Connaître son matériel, savoir l'utiliser sans assistance en toutes circonstances, connaître son entretien courant.

- Je sais vérifier l'état et utiliser le matériel classique de déplacement (skis ou raquettes, peaux, couteaux, bâtons).
- Je sais ranger tout autre matériel propre à mon activité (par exemple faire sécher et plier les peaux, faire sécher les chaussures, ...).

Compétence n°2 : S'ORIENTER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Avoir les notions élémentaires de lecture de carte.
On ne demande pas à l'adhérent de préparer une course mais de disposer d'éléments simples pour appréhender la préparation de la course.

- Je connais les principaux symboles qui sont utilisés sur les cartes IGN au 25 000^{ème}.
- Je suis capable de me représenter le relief, de distinguer des obstacles interdisant ou rendant aléatoire le passage et de déterminer les orientations de pente.
- Je suis capable de reconstituer sur la carte un itinéraire réalisé sur le terrain.
- Je sais mesurer l'inclinaison d'une pente avec une règle transparente.
- Je sais lire et communiquer les coordonnées d'un point sur la carte.

Avoir les notions élémentaires d'orientation sur le terrain.
On ne demande pas à l'adhérent de préparer une course et de la mener sur le terrain.

- Je sais orienter la carte par rapport au terrain.
- Je sais me situer sur la carte par bonne visibilité et déterminer le nom d'un sommet sur le terrain.
- Je sais déterminer l'orientation d'une pente.
- Je sais déterminer si l'inclinaison d'une pente est en dessous de 30° (par exemple avec les bâtons).

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS SPORTS DE NEIGE

Compétence n°3 : CONNAÎTRE LA NEIGE ET LES AVALANCHES

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Acquérir les connaissances de base sur le manteau neigeux, comprendre simplement que la neige est un matériau hétérogène, en surface, en profondeur et dans le temps. La présentation de photos sera complétée par l'observation sur le terrain.

- Je sais distinguer les qualités de neige de surface (meuble, croûtée, compacte, ...).
- Je suis capable d'identifier les différentes strates de neige par enfoncement du bâton.
- Je suis capable d'observer les indices de surface du manteau neigeux (fissures, érosion, dépôt).

Utiliser le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche (B.E.R.A.).

- Je connais les différents niveaux de risque.
- Je connais les facteurs météo aggravants (chute de neige, brouillard, vent, fort redoux, ...).
- Je sais identifier à la lecture du B.E.R.A. les éléments observables sur le terrain : pentes, orientations, altitudes.
- Je reconnais sur le terrain les zones les plus à risque.

Il convient d'inciter à faire le lien entre le B.E.R.A. et la réalité du terrain. Le responsable engagera un dialogue avec les participants à chaque sortie sur les conditions nivo-météo.

Compétence n°4 : CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES FACTEURS HUMAINS DANS UN GROUPE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Etre conscient de l'importance des facteurs humains (état physique, niveau, actions et comportement de chacun).

- Je suis capable d'appréhender mon niveau technique et physique.
- Je respecte les consignes de sécurité de l'encadrant.
- Je connais les principaux facteurs humains liés à l'individu et au groupe.

Etre sensibilisé à l'importance de la communication dans le groupe. L'adhérent doit comprendre qu'il peut donner son point de vue, poser des questions pour alimenter la réflexion du leader et l'aider dans sa prise de décision.

- Je suis attentif au groupe (celui qui est devant et derrière) et j'informe le leader de tout problème éventuel.
- Je sais communiquer au leader mon état physique et/ou psychique (peur, stress) en cas de problème.
- Je discute avec l'encadrant, lui fais part de mes observations, et respecte ses décisions.

Etre conscient du renoncement possible. Il n'y pas d'objectif définitif mais une adaptation d'un projet commun au groupe, au terrain et aux conditions météo-nivo observées.

- Je suis conscient qu'en fonction du groupe, des conditions nivologiques et du terrain, l'objectif peut être modifié.

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS SPORTS DE NEIGE

Compétence n°5 : PRÉVENIR LES ACCIDENTS ET INTERVENIR

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Réagir efficacement face à une situation d'accident.

- Je connais les principes de gestion d'une situation d'accident.
- Je comprends et exécute correctement les instructions de l'organisateur du sauvetage.

Mettre en œuvre les actions de secourisme.

- Je sais, dans le calme, apporter mon aide aux participants plus expérimentés (encadrants).

Utiliser son DVA, sa sonde et sa pelle pour secourir une victime d'avalanche.

- Je connais les trois étapes de l'intervention : localisation au DVA, validation à la sonde et dégagement à la pelle.
- Je suis capable de m'intégrer efficacement dans le dispositif (écoute et exécution des consignes du leader).

Savoir passer un message d'alerte.

- Je connais le contenu d'un message d'alerte.

Compétence n°6 : DOSER SES EFFORTS ET OPTIMISER SON ÉNERGIE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Préparer et gérer nourriture et boisson en fonction de l'effort à fournir et de sa durée.

- Je sais m'alimenter avant la sortie.
- Je sais préparer mes vivres de course et ma boisson.
- Je sais m'hydrater et m'alimenter régulièrement pendant l'effort.

Savoir se préparer physiquement à un effort soutenu de longue durée.

- Je sais me préparer avant la saison afin de commencer celle-ci avec une bonne condition générale.
- Je suis capable de gravir un dénivelé de plus de 500 mètres.
- Pour le ski je suis capable d'effectuer plusieurs descentes sans difficultés.

Gérer son effort en montée.
Savoir s'économiser en descente.

- Je sais adopter un rythme de montée efficace, régulier en limitant le nombre de pauses.
- En descente, je suis capable d'avoir une stratégie de déplacement efficace (éviter les chutes).

COMPÉTENCES COMMUNES

AUX ACTIVITÉS SPORTS DE NEIGE

Compétence n°7 : RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MONTAGNARD

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Évoluer en limitant son impact sur le milieu.	- Je ne laisse rien sur mon passage, en particulier de la nourriture.	<input type="checkbox"/>
	- J'évite de déranger la faune.	<input type="checkbox"/>
Développer sa capacité d'observation.	- Je suis capable d'observer discrètement la faune.	<input type="checkbox"/>
S'informer des réglementations locales de protection de la nature.	- Je sais reconnaître une zone protégée, respecter les zones de nidification et de repos de la faune hivernale (en particulier tétras, lagopèdes).	<input type="checkbox"/>
Connaître la charte de la montagne de la FFCAM.	- Je sais appliquer les gestes et attitudes décrits dans la charte.	<input type="checkbox"/>
	- Je favorise le co-voiturage et les transports collectifs (train, bus).	<input type="checkbox"/>

Compétence n°8 : CONNAÎTRE LA RÉGLEMENTATION ET LES ASSURANCES

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaître l'organisation de la FFCAM.	- Je connais les rôles principaux de mon club, des comités et de la fédération.	<input type="checkbox"/>
Connaître l'organisation des sorties dans le club.	- Je connais les modalités d'inscription aux sorties.	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les modalités d'acquisition des validations de compétences en club.	<input type="checkbox"/>
Comprendre les différents types d'assurance (RC, IA).	- Je connais les options d'assurance proposées par la FFCAM.	<input type="checkbox"/>
	- Je sais remplir une déclaration d'accident.	<input type="checkbox"/>





VERS L'AUTONOMIE EN SKI HORS PISTE

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Compétence n°2 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE SKI

Il n'est pas toujours facile de se convaincre qu'à quelques dizaines de mètres d'un espace sécurisé, les risques ne soient pas les mêmes : les rochers et les trous ne sont plus signalés, les pentes de neige fraîche ne sont plus déclenchées préventivement. Les compétences ski hors piste s'attachent à la connaissance des matériels de sécurité spécifiques et à l'acquisition de techniques de ski permettant de s'adapter à la pente et à la qualité de la neige.

VERS L'AUTONOMIE EN SKI HORS-PISTE

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaître les équipements de sécurité complémentaires pour la pratique du ski hors piste.

- Je connais l'utilisation de sacs Airbag : ses avantages et inconvénients.
- Je sais que le port du casque est conseillé.

Savoir entretenir son matériel personnel.

- Je sais vérifier mon matériel, régler mes fixations, évaluer le niveau d'affûtage de mes carres.
- Je sais réparer et entretenir la semelle de mes skis.

Maîtriser le portage des skis sur le sac.

- Je sais fixer mes skis sur mon sac.

Compétence n°2 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE SKI

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Respecter les zones skiables et les regroupements fixés par le leader.

- Je respecte les règles et consignes de sécurité fixées par le leader.
- Je skie espacé.

Adapter sa technique de descente à la pente et à qualité de la neige.

- Je suis capable de réaliser :
- Des virages courts en poudre : appui sur les 2 skis par tassement de la neige.
 - Des virages free ride en pente faible : grande courbe et vitesse adaptée à la qualité de neige.
 - Des virages sautés en neige croûtée ou lourde.

Évoluer en neige délicate.

- Je suis capable d'adopter la solution de progression la mieux adaptée pour évoluer sans chuter et avec efficacité : traversée conversion, virages sautés, pas tournants, dérapage sur neige dure.
- Je suis capable d'observer la neige et d'adapter ma technique de ski.

Évoluer en terrain délicat.

- Je suis capable d'anticiper ma trajectoire et mes arrêts. Je contrôle parfaitement ma vitesse.

VERS L'AUTONOMIE EN SKI DE RANDONNÉE

Compétence n°1 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE DÉPLACEMENT À LA MONTÉE

Compétence n°2 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE DESCENTE



On aborde dans les compétences particulières au ski de randonnée la gestuelle à la montée (conversions, initiation au traçage, manipulations de matériel) et l'adaptation de sa technique de descente à la qualité de la neige. L'observation de la neige et l'anticipation seront les qualités à développer pour acquérir ces compétences.

VERS L'AUTONOMIE EN SKI DE RANDONNÉE

Compétence n°1 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE DÉPLACEMENT À LA MONTÉE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Savoir suivre la trace à la montée en toutes circonstances et savoir effectuer les conversions amont.
Savoir faire la trace sur les conseils du responsable de la sortie.

Connaître l'utilisation judicieuse des peaux, des cales de montée et des couteaux.

Critères d'évaluation

- Je suis capable de suivre la trace dans toutes les conditions (dévers, neige dure, ...).
- Je sais effectuer des conversions, sans perte de temps et d'énergie.
- Je sais mettre et ôter les peaux en préservant leur encollage (ou autre système d'adhérence) rapidement.
- Je sais utiliser les cales de montée et les couteaux.

Compétence n°2 : MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE DESCENTE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Savoir suivre la trace à la descente avec précision en toutes neiges.

Adapter sa technique de descente à la qualité de la neige.

Maîtriser le portage des skis sur le sac.

Critères d'évaluation

- Je suis la trace de descente du leader et respecte les arrêts dans toutes les conditions de neige.
- Je chute rarement.
- Je maîtrise les techniques de dérapage et de conversion.
- Je suis capable d'effectuer un virage élémentaire avec ouverture ski amont ou un virage parallèle dans des pentes moyennes hors piste en bonne neige.
- Je suis capable d'observer la neige et d'adapter ma technique de ski.
- Je sais fixer mes skis sur mon sac.



VERS L'AUTONOMIE EN SKI ALPINISME

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Compétence n°2 : PROGRESSER ET S'ASSURER EN ZONE DÉLICATE

Compétence n°3 : SE DÉPLACER SUR UN GLACIER

Compétence n°4 : RÉAGIR EN CAS DE CHUTE EN CREVASSE



En complément de la validation des compétences « Vers l'autonomie en ski hors piste » ou « Vers l'autonomie en ski de randonnée », nos adhérents peuvent également s'initier aux techniques particulières à l'évolution en terrain difficile à pieds et à skis et zone glaciaire.

VERS L'AUTONOMIE EN SKI ALPINISME

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaître le matériel de sécurité nécessaire à la progression sur glacier.

- Je sais régler et chausser mes crampons.
- Je sais ranger correctement le matériel individuel de sécurité afin qu'il soit accessible, n'occasionne aucune gêne et ne présente pas de danger en cas de chute.
- Je sais utiliser une broche à glace.

Savoir enfiler et ajuster un harnais à sa taille et à sa tenue vestimentaire, fixer dessus une longe.

- Je sais mettre et ajuster mon harnais.
- Je sais placer ma longe de façon optimale sur le harnais.

Savoir s'encorder et gérer la corde non utilisée.

- Je sais m'encorder sur glacier.

Compétence n°2 : PROGRESSER ET S'ASSURER EN ZONE DÉLICATE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Franchir en sécurité des zones délicates.

- Je sais chausser mes skis dans des zones exiguës ou pentues.

Savoir utiliser le piolet et les crampons.

- Je sais mettre les skis sur le sac, marcher en crampons en neige dure, sur du terrain varié : montée, descente, traversée.

Connaître les principes de la progression à corde tendue dans une pente de neige ou sur une arête.

- Je sais marcher à corde tendue.



VERS L'AUTONOMIE EN SKI ALPINISME

Compétence n°3 : SE DÉPLACER SUR UN GLACIER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Progresser et s'arrêter dans une zone crevassée à ski.

- Je suis exactement la trace du leader à vitesse maîtrisée.
- Je ne déchausse jamais mes 2 skis en même temps.

Progresser encordé dans une zone crevassée en montée et en descente.

- Je suis capable d'adapter mon rythme à celui du leader pour éviter des tensions sur la corde.
- Je connais les principes d'assurage lors du contournement de crevasse (cordée de 3).

Savoir skier encordé.

- J'ai expérimenté la descente encordée.

Compétence n°4 : RÉAGIR EN CAS DE CHUTE EN CREVASSE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Réagir efficacement lors d'une chute en crevasse en site école.

- J'ai expérimenté lors d'un exercice, l'enrayage de chute en crevasse sur une rupture de pente.

Faire un ancrage dans la neige.

- Je sais réaliser un corps-mort.
- Dans une situation de chute en crevasse simulée, hors glacier, je suis capable d'exécuter les manœuvres que m'indique l'initiateur pour me dégager de la corde en tension.

Savoir se protéger suite à une chute en crevasse.

- Je connais les manœuvres à effectuer : mettre une broche, s'auto-assurer, enlever les skis et les sac à dos.





VERS L'AUTONOMIE EN RAQUETTES

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Compétence n°2 : PROGRESSER EN RAQUETTES À NEIGE



La pratique de la raquette à neige n'est malheureusement pas dénuée de risques. L'actualité se charge de nous le rappeler régulièrement. L'essentiel des compétences à acquérir pour le raquetiste est contenu dans les compétences communes. Les compétences spécifiques s'attachent surtout au bon usage du matériel et à la sensibilisation aux difficultés de progression liées à des qualités de neige particulières.

VERS L'AUTONOMIE EN RAQUETTES

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaître son matériel et savoir le mettre en œuvre sans assistance en toutes circonstances.

- Je maîtrise le réglage et l'utilisation des fixations.
- Je sais régler et utiliser mes bâtons.

Entretien de son matériel personnel.

- Je sais comment éviter que mes raquettes bottent.
- Je sais vérifier mon matériel : réglage des fixations aux chaussures et de l'état des sangles.

Posséder le matériel de sécurité nécessaire.

- Je connais le matériel à emporter en randonnée raquettes.

Compétence n°2 : PROGRESSER EN RAQUETTES À NEIGE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Marcher en raquettes sur terrain varié.

- Je progresse à un rythme régulier et maîtrise mon équilibre en déplacement en particulier en dévers.

Connaître l'utilisation judicieuse des cales de montée ou du blocage du talon.

- Je différencie les terrains et les neiges, je sais utiliser cales et blocage talon quand cela est nécessaire.

Evoluer en neige molle.

- Je progresse en neige molle profonde sans chuter et avec efficacité en montée, en traversée et en descente.

Evoluer en neige dure et savoir franchir en sécurité un court passage équipé.

- Je sais utiliser une main courante.
- Je sais descendre avec la corde passée sur le haut du corps et derrière les bras.



VERS L'AUTONOMIE EN RAQUETTES EN TERRAIN ALPIN

Compétence n°1 : PROGRESSER SUR LA NEIGE

Compétence n°2 : PROGRESSER EN CRAMPONS

Compétence n°3 : PROGRESSER EN TERRAIN MIXTE ET PARCOURS D'ARÊTE



En complément de la validation de compétences « Vers l'autonomie en raquettes à neige ».

Cette validation détermine les connaissances et les techniques minimales que doit maîtriser un raquetiste pour participer à une sortie collective en raquettes sur des terrains nécessitant l'usage de matériels d'alpinisme. Cette UF n'aborde pas la progression sur glacier où l'usage des raquettes n'est pas recommandé en sortie collective.

VERS L'AUTONOMIE EN RAQUETTES EN TERRAIN ALPIN

Compétence n°1 : PROGRESSER SUR LA NEIGE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Franchir en sécurité des zones délicates ou exposées.

- Je sais quitter les bâtons pour me saisir du piolet au moment opportun.
- Je sais utiliser le piolet à la montée, à la descente et en traversée.
- Je progresse de façon équilibrée en coordonnant l'action des bras et des jambes.

Maîtriser les techniques de réchappe sur neige.

- Je maîtrise les techniques de réchappe : freiner et enraayer une glissade (avec et sans piolet).

Compétence n°2 : PROGRESSER EN CRAMPONS

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

S'équiper pour progresser en crampons.

- Je sais comment chausser les crampons.
- Je sais pourquoi le port du casque est conseillé.

Progresser en neige dure ou sur terrain verglacé.

- Je progresse en crampons sans déséquilibre, avec une bonne coordination des bras et des jambes, à la montée, à la descente, en traversée et dans des pentes faibles à modérées.

Compétence n°3 : PROGRESSER EN TERRAIN MIXTE ET PARCOURS D'ARÊTE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Critères d'évaluation

Connaître et utiliser le matériel de randonnée alpine.

- Je sais mettre et ajuster un baudrier, un casque et une longe.
- Je sais m'encorder.
- Je sais m'auto-assurer sur point fixe.

Progresser en terrain montagne facile.

- J'évolue sans fatigue excessive dans du terrain mixte niveau II cotation UIAA.
- Je suis capable de participer activement à une progression à corde tendue.

Utiliser sans appréhension la corde.

- Je suis capable de me faire mouliner.
- Je sais utiliser une main courante.



RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS HORS PISTE EN GROUPE



POUR LE PRATIQUANT

- Consultez la fiche d'information sur la sortie proposée par votre club et respectez les consignes d'inscription.
- Consultez la météo et le bulletin d'estimation des risques d'avalanches (B.E.R.A.).
- Préparez, réglez et réparez si nécessaire votre matériel (skis, fixations, peaux, raquettes) avant la sortie.
- Munissez-vous d'un D.V.A. (contrôle la charge des piles), d'une pelle et d'une sonde. Si vous n'êtes pas débutant, prévoyez un entrapînement, annuel au minimum, à la recherche de victimes en avalanche.
- Durant la sortie, respectez les consignes du responsable du groupe.
- Profitez de la trace du premier à la montée et ne vous en écarter pas à la descente.
- En terrain glaciaire ou alpin, vous vous équiperez d'un matériel spécifique (cf page matériel) et vous vous entraînerez régulièrement à son utilisation.
- Ayez toujours une couverture de survie au fond du sac, un sifflet et un moyen de communication.
- Ayez un équipement vestimentaire adapté aux conditions climatiques rigoureuses et souvent changeantes de la montagne.
- N'oubliez pas en préparant votre sac que légèreté est synonyme de plaisir et de sécurité.
- Pensez à vous entraîner avant la saison (marche, footing). Pour le ski une remise en jambes sur piste est conseillée.

POUR L'ENCADRANT

- Choisissez votre sortie en fonction des conditions nivologiques, météorologiques, et du public ciblé.
- Prévoyez toujours un itinéraire de repli en cas d'imprévu.
- Rédigez une fiche d'informations aux participants très précises. Elle définira clairement le niveau physique et technique nécessaire, le matériel, les conditions météo espérées, le rendez vous, le mode de transport, les modalités d'inscription et le coût éventuel.
- La description de la sortie et la liste des participants devront être accessibles facilement à un responsable du club.
- Vérifiez l'équipement des participants, notamment D.V.A., pelle et sonde.
- Vérifiez avant le départ le fonctionnement des D.V.A. en mode recherche et émission.
- Le cas échéant, signalez au gardien du refuge votre itinéraire de la journée.
- Adaptez la trace et la conduite de la course au niveau du plus faible du groupe.
- Ne suivez pas aveuglément une trace existante et conservez une autonomie d'appréciation. Gardez à l'esprit la fiche d'aide à la décision (p.29).
- Anticipez l'installation des couteaux ou le chaussage des crampons pour faciliter la manœuvre et la faire exécuter en sécurité.
- Renoncez en cas de dégradation d'un ou de plusieurs critères de la fiche d'aide à la décision.
- À la descente à ski, invitez votre groupe à s'arrêter systématiquement en amont de votre position.

CURSUS FORMATION DES CADRES



CLUB

Formations par disciplines

Vers l'autonomie en ski de randonnée, ski hors piste, raquettes à neige, ski alpinisme, raquettes en terrain alpin qui valident un niveau de compétences initial par discipline.

Formation commune

Unité de Formation Commune aux Activités (UFCA).

Prérequis

- Être licencié et présenté par un club affilié.
- Avoir suivi 2 modules de formation : UF Carto-Orientation et Neige Avalanches de niveau 2.
- Posséder une expérience en pratique personnelle et en encadrement.
- Passer un test d'entrée ou faire valider une fiche de compétences par le Président d'un club affilié.

COMITÉ
Formations diplômantes

Stage de formation d'initiateur

Raquettes à neige, ski de randonnée ou ski toutes neiges tous terrains. Formations de 6 jours, encadrées par un instructeur fédéral et un professionnel.

Attribution

- Être proposé à l'attribution du diplôme par l'équipe pédagogique.
- Posséder un diplôme de secourisme de niveau 1 : PSC1 ou équivalent et l'UFCA.

Qualifications complémentaires

Formation de 4 jours.

- Qualification raquettes en terrain alpin
- Qualification ski alpinisme

FFCAM

Formation d'instructeur

Raquettes à neige ou ski alpinisme, pour les personnes souhaitant s'investir dans la formation.

PRÉPARATION DES SORTIES



En tant que participant je suis impliqué dans la démarche de préparation de la course. Lors de cette préparation, l'encadrant cherche à répondre à la question :

« Puis-je envisager cette course par ces conditions avec ces personnes ? »

Le projet de sortie est présenté dans la « fiche de sortie » du club qui précise notamment l'objectif (dénivelé, difficulté, ...), le nombre de personne, le matériel obligatoire... En faite, toutes les informations nécessaires à son bon déroulement. Une discussion entre l'encadrant et les participants permettra d'échanger sur les conditions nivo-météo. Elle sera aussi l'occasion d'établir un premier contact. C'est à ce moment là que la décision de maintenir l'objectif, de le réajuster ou de renoncer sera prise.

Pour préparer la sortie, il convient de se poser les questions suivantes. Planifier la sortie consiste à mettre en adéquation les réponses à ces questions et le projet.

À QUOI FAUT IL ÊTRE VIGILANT ?

LES BONNES QUESTIONS

QUELQUES OUTILS

FACTEURS HUMAINS ?

AVEC QUI ?

Nombre, leader, profil technique des participants, ...

- Fiche de sortie
- Briefing avec le groupe
- Echange avec les autres cadres

CONDITIONS NIVO-MÉTÉO ?

QUELLE MÉTÉO ?

QUEL RISQUE D'AVALANCHE ?

- B.E.R.A.
- Bulletin météo
- Sites participatifs
- Réseau personnel

TERRAIN ?

PAR OÙ PASSER ?

Passages clés, pentes sur l'itinéraire et au dessous, gorges, passages exposés aux chutes de pierres, ...

- Carte au 1/25 000
- Réglettes, boussole, GPS, topo-guide
- Réseau d'information
- Photos

Un point clé pour le bon déroulement de la sortie est la communication à l'intérieur du groupe et avec le leader... En cas d'incident, demander un débriefing avec l'ensemble des participants.

PRISE DE DÉCISION



À l'issue de la préparation, le choix d'un objectif adapté au groupe et aux conditions est fait.

Au moment du départ, l'encadrant va à nouveau se poser les questions du tableau ci-dessous, pour vérifier l'adéquation entre la prévision et l'observation. Si au parking il y a 20 cm de neige alors que le bulletin n'annonçait pas de précipitations, il convient de réexaminer l'objectif !

Puis à chaque passage clé, à chaque changement, ces questions seront passées en revue et l'objectif sera modifié si nécessaire.

Comme nous examinons trois familles de critères (Humains, Conditions, Terrain) à plusieurs reprises lors de la sortie (préparation, départ, et aux passages clés ou lors d'un changement observé), on parlera de grille 3X3, grille initiée par M. Werner Munter.

Des outils d'aide à la décision (nivotest, calcul de réduction élémentaire, grille de vigilance encadrée, ...) aideront dans la prise de décision finale.

	HUMAINS	TERRAIN	CONDITIONS
PRÉPARATION	<ul style="list-style-type: none">- Qui vient et avec qui- Forme- Expérience- Compétence- Equipement	<ul style="list-style-type: none">- Carte au 1/25 000- Topos- Connaissance du terrain	<ul style="list-style-type: none">- Prévisions nivo-météo- Autres infos (locaux, Internet)
DÉPART	<ul style="list-style-type: none">- Qui fait partie de mon groupe- Autre groupe sur le même itinéraire	<ul style="list-style-type: none">- Corrélation estimation et réalité	<ul style="list-style-type: none">- Corrélation entre les prévisions et la réalité- Visibilité, nébulosité
Choix de l'itinéraire ou de ses variantes, propres observations et appréciations en continu			
À CHAQUE CHANGEMENT	<ul style="list-style-type: none">- Fatigue, discipline et technique- Tactique de conduite- Précautions	<ul style="list-style-type: none">- Qu'y a-t-il au dessus de moi- Exposition à un danger imminent	<ul style="list-style-type: none">- Quels sont les facteurs interdépendants- Conséquences
Appréciation de la pente isolée, faire sa trace, y aller ou pas.			

Lors de sa prise de décision, le leader doit être conscient qu'il est soumis aux facteurs humains et psychologiques. L'analyse de la situation suivant une grille factuelle et précise (telle que présentée dans la démarche 3X3) facilite une représentation plus juste et objective de la réalité.

MA LISTE DE COURSES



Date (mois, année)	Massif, sommet	Itinéraire	Dénivelé	Difficulté	Qualité neige	Météo

Date (mois, année)	Massif, sommet	Itinéraire	Dénivelé	Difficulté	Qualité neige	Météo

www.clubalpin.com

24, avenue de Laumière - 75019 Paris
01 53 72 87 00 - vosquestions@ffcam.fr



Directeur de Publication : Georges Elzière, Président de la FFCAM.
Création-Rédaction : Commission nationale des sports de neige
& Direction technique nationale, coordination : Victor Delmas.
Auteurs des photos : Pierre Faivre, Jean-Yves Ferrandis & Bernard Laborie.

