



SUIVRE LA TRACE

Formation à l'autonomie en progression hivernale
(nivologie, avalanche, secours...)

Durée : 2 jours / 1 nuit

Encadrement : 1 guide pour 5 à 8 stagiaires

Détenteur d'une licence annuelle FFCAM : 240 euros

Conformément à nos conditions générales : nos programmes sont ouverts aux seuls membres du CAF. Pour les personnes non adhérentes au moment du stage, merci de nous en informer afin de vous faire une adhésion pour le week-end à 12 euros.

Skieurs de randonnée, nous vous proposons d'acquérir les connaissances fondamentales et indispensables à une pratique sereine et sûre de la montagne hivernale. L'ANENA et la FFCAM organisent, le temps d'un week-end des formations à une certaine autonomie au sein d'un groupe et une meilleure capacité à la lecture de la montagne hivernale.

PROGRAMME

Au fil du stage : la construction du module se veut évolutive, le stagiaire occupe une place centrale.

Le premier jour est basé sur des ateliers de mises en situation sur le terrain. Elles visent à répondre à quelques questions : que faut-il observer (dans les versants, sous mes pieds), comment progresser efficacement, que faire en cas d'accident (secours/alerte) ? Des apports en salle permettent de prolonger le travail de terrain : les situations avalancheuses remarquables, les mécanismes de déclenchements des plaques, l'interprétation d'un bulletin d'estimation des risques d'avalanche...

Le deuxième jour, le groupe travaille sur une préparation d'itinéraire(s) détaillé(s). Sur le terrain, nous validons ou non les choix et abordons en cours de route les consignes de progression. Des simulations de secours avalanches sont mises en place.

DEPARTS

ALPES DU NORD

- ISERE, La Martinette : **17 et 18 janvier, 14 et 15 février 2015**

- SAVOIE, La Giettaz : **10 et 11 janvier, 28 février et 1^{er} mars, 14 et 15 mars 2015**

ALPES DU SUD

- HAUTES-ALPES, Pelvoux : **3 et 4 janvier, 7 et 8 février, 7 et 8 mars 2015**

PYRENEES

- HAUTES-PYRENEES, Gavarnie : **24 et 25 janvier, 21 et 22 février 2015**

RENDEZ-VOUS

A 8 heures à l'hébergement correspondant à votre stage.

Si vous souhaitez arriver la veille, il vous appartient de réserver directement auprès du gîte concerné.

MATERIEL

Vêtements

Paires de gants (dont 1 paire de sous-gants), 1 bonnet, 1 sac à dos (35 à 45 litres) avec fixation pour les skis, 1 gourde ou 1 bouteille, 1 thermos, pull léger fibre polaire, veste en fourrure polaire épaisse, veste et pantalon en Gore-Tex ou similaire, lunettes de glacier, masque de ski, crème solaire, petite pharmacie personnelle (soins des pieds, maux de tête, troubles digestifs, ...), lampe frontale, 1 sac en drap (sac à viande) ou duvet, linge de toilette.

Technique

Matériel de ski de randonnée (skis affûtés et fartés avec fixation de randonnée, chaussures de ski de randonnée, peaux autocollantes, couteaux à neige, bâtons), **DVA, sonde, pelle OBLIGATOIRE**, carte TOP 25 du lieu de stage, papier et crayon...

FORMALITES – A APPORTER LE 1ER JOUR DU STAGE

Document d'auto-évaluation rempli (transmis à l'inscription), carte du CAF de l'année en cours avec assurance de personne ou attestation d'assurance confirmant que vous êtes bien couvert pour les activités qui sont pratiquées lors du stage et détaillant les garanties Individuelles Accident, Rapatriement et Frais de recherche ainsi que leurs montants.

CONDITIONS DE STAGE

Le prix comprend

L'hébergement en chambre collective et dortoir, le repas du soir et le petit-déjeuner, l'encadrement par un guide de haute montagne et les supports de formation ANENA/FFCAM.

Le prix ne comprend pas

Les vivres de courses, les repas de midi, les boissons, les transferts sur place, les éventuelles remontées mécaniques.

RAPPEL DU NIVEAU

Les formations

Ces stages ont pour but d'acquérir les règles d'évolution en randonnée hivernale (hors terrain glaciaire) et visent à donner aux participants les bases essentielles d'une pratique en sécurité.

Les clefs d'observations du milieu (neige, terrain) et de sécurité vous seront transmises par les guides ANENA/FFCAM. Il est conseillé d'arriver à ces stages avec un minimum de forme physique et de pratique technique : bon skieur en randonnée, conversions acquises.

IMPORTANT

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre la participation d'un stagiaire, si son niveau technique ou sa forme physique ne correspond pas à celui requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.


INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font exclusivement en ligne sur le site mdlt@ffcam.fr ou via les pages dédiées sur les sites www.ffcam.fr ou www.anena.org.

Renseignements :

FFCAM

Le Sarret - 05 340 PELVOUX

 : 04 92 44 07 48 - Courriel : mdlt@ffcam.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

ISERE : Gîte de la Martinette

Lieu dit de la Martinette

38 580 La Ferrière d'Allevard

☎ : 04 76 45 08 17

Web : www.lamartinette.com

Courriel : la.martinette@wanadoo.fr

SAVOIE : La Villa Jeanne d'Arc

Centre de vacances

73590 La Giettaz

☎ : 07 61 60 19 47

Web : <http://www.cvloc.com>

Courriel : contact@cvloc.com

HAUTES-ALPES : Chalet Alpin l'Eychauda

Le Sarret

05 340 Pelvoux

☎ : 04 92 23 49 51

Réservation en ligne sur : www.chaletleychauda.ffcam.fr

Courriel : chaletleychauda@ffcam.fr

HAUTES-PYRENEES : Chalet Alpin La Grange de Holle

65120 Gavarnie

☎ : 05 62 92 48 77

Réservation en ligne sur : www.chaletlagrangedeholle.ffcam.fr

Courriel : chaletlagrangedeholle@ffcam.fr