

3 x 3 Sports de montagne

Lors de la planification et de la réalisation des activités, différents facteurs doivent être pris en considération et constamment réévalués. La méthode 3 x 3 garantit une manière de procéder systématique et permet au moniteur d'être en possession de toutes les informations clés pour prendre les bonnes décisions.

3 facteurs x 3 moments

La méthode 3 x 3 définit trois facteurs déterminants pour le contexte d'une activité:

- les **conditions** (p. ex. météo, température, neige);
- le **terrain** et l'environnement;
- le **facteur humain** (y compris l'équipe de moniteurs).

Ces trois facteurs sont évalués à trois moments différents:

- lors de la **planification**;
- **sur place**, juste avant le début de l'activité;
- pendant l'activité, à un **endroit précis**.

Le tableau au verso présente la méthode 3 x 3 et donne des exemples de points à respecter (la liste n'est pas exhaustive!).

Il importe que le moniteur se pose les bonnes questions par rapport à l'activité concernée. Il tirera ensuite de ses réponses les informations utiles pour prendre les bonnes décisions.

Appréciation du risque et décision

Lors de la planification, de la réalisation et de l'évaluation, tous les facteurs importants sont appréciés en fonction du risque éventuel. Il peut être intéressant ici d'appliquer le principe du feu:



rouge ☹️
jaune 😐
vert 😊



Rouge signifie qu'il faut s'arrêter. Le risque est trop élevé et ne peut plus être contrôlé. Il faut soit interrompre l'activité/la randonnée, soit prendre immédiatement des mesures permettant de réduire le risque à un niveau acceptable.



Jaune signifie qu'il existe un risque calculé compatible avec l'activité. Une attention accrue s'impose pour éviter que la situation ne dérape. D'autres mesures peuvent être prises immédiatement si nécessaire. Il convient de vérifier si le risque doit être réduit.



Vert signifie que tout va bien. L'activité peut, sous réserve des précautions requises, être poursuivie. Les risques éventuels sont qualifiés de faibles voire de susceptibles d'être contrôlés. La sécurité est garantie, le potentiel d'amélioration éprouvé.

3 x 3 Sports de montagne

	Conditions	Terrain/Environnement	Facteur humain	
			Groupe	Moniteurs
Planification Quelle sera la situation?	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletin météorologique • Bulletin d'avalanche • Informations des spécialistes sur place (gardien de cabane, guide de montagne, ...) • Informations tirées d'Internet • Plaques de glace, neige, fonte du manteau neigeux • Humidité • Chute de pierres • Moment de la journée, saison 	<ul style="list-style-type: none"> • Carte nationale au 1:25 000 • Guide CAS, photos, informations tirées d'Internet et de la reconnaissance • Itinéraire, choix de l'itinéraire • Durée de la randonnée, temps de marche • Longueur de l'itinéraire • Déclivité du terrain • Glacier • Passage-clé: Où? Altitude? Difficulté? • Assurage/Équipement en place • Possibilité de mettre un assurage en place • Cabanes, abris de fortune • Variantes • Points pour rebrousser chemin • Points de décision • Qualité de la roche • Zones de tranquillité et sites de protection de la faune 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre, âge et sexe des participants • Forme physique • Maladies, douleurs • Compétence, expérience • Motivation, attentes • Matériel de tout un chacun • Rapports entre les membres du groupe • Attitude du groupe face au risque (dynamique de groupe) • Tactique (horaire, constitution des groupes, ordre de passage des participants, allure...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme physique • Compétence, expérience • Motivation, attente • Matériel de groupe • Attribution des responsabilités entre les moniteurs, style de direction • Rapports au sein de l'équipe de moniteurs • Rapport avec le groupe • Règles de comportement • Concept de sécurité, équipement de secours (téléphone mobile: réception?, trousse de secours)
Sur place Mes hypothèses sont-elles confirmées?	<ul style="list-style-type: none"> • Temps actuel, tendance, visibilité • Rayonnement, température • Précipitations, orage • Neige fraîche, neige soufflée, type d'avalanche • Conditions d'enneigement • Signal d'alarme • Corniches • Rimayes, crevasses • Plaques de glace, neige, fonte du manteau neigeux • Humidité • Chute de pierres 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypothèses = réalité? • Qu'y a-t-il au-dessous? Au-dessus? • Exposition • Déclivité du terrain • Endroits dangereux • Formes du terrain • Assurage/Équipement en place • Possibilité de mettre un assurage en place • Qualité de la roche • Risque de chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre effectif de participants • Forme du jour • Équipement • Capacités • Motivation, attentes • Petites blessures (p. ex. ampoules) • Discipline • Processus de dynamique de groupe • Tactique • L'horaire est-il réaliste par rapport aux conditions actuelles? • Autres groupes • Fatigue, faim, soif • Climat d'apprentissage 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme du jour • Motivation, attente • Responsabilité • Compétence technique et méthodologico-didactique • Rapport avec le groupe • Perception et régulation de la dynamique de groupe
Endroit précis Mes hypothèses sont-elles confirmées? Modification actuelle?	<ul style="list-style-type: none"> • Météo actuelle, tendance, visibilité • Rayonnement, température • Précipitations, orage • Quantité critique de neige fraîche • Accumulations de neige soufflée • Type d'avalanche • Rimaye, crevasse/ponts de neige • Humidité, plaques de glace, neige, fonte du manteau neigeux à l'endroit précis • Chute de pierres • Champs de neige ancienne 	<ul style="list-style-type: none"> • Altitude et exposition • Possibilité de contournement • Déclivité de la pente • Forme du terrain • Importance de la pente • Risque d'ensevelissement • Assurage/Équipement en place • Possibilité de mettre un assurage en place • Qualité de la roche • Risque de chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Discipline • Qualités techniques, physiques et psychiques • Concentration • Processus de dynamique de groupe • Peur • Tactique • Fatigue, faim, soif 	<ul style="list-style-type: none"> • État d'esprit • Motivation • Pouvoir de décision • Informations claires et précises • Autorité • Régulation de la dynamique de groupe