J+S Excursions à skis : Cahier d’entraînement et étapes de formation

*Les contenus se basent sur le livre „Sports de montagne d’hiver“ du CAS*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Familien-bergsteigen | Kinderbergsteigen | JO SAC | JO SAC |
| 5 bis 9 Jahre alt | 10 bis 13 Jahre alt | 14 bis 17 Jahre alt | 18 bis 20 Jahre alt |
| Connaissances de base | Animaux des Alpes en hiver | Connaître comment les animaux survivent dans un „réfrigérateur“ | x | x | x | x |
| Connaître qui habite dans un froid glacial | x | x | x | x |
| Connaître comment éviter les dérangements | x | x | x | x |
| Connaître les réserves naturelles |  | x | x | x |
| Météo | Connaître quels sont les moteurs de la météo  |  |  | x | x |
| Connaître les principaux éléments de la météo | x | x | x | x |
| Connaître le bulletin météo |  | x | x | x |
| Connaître les situations météo typiques |  |  |  | x |
| Connaître les signes précurseurs |  |  |  | x |
| Orientation | Connaître la carte topographique |  | x | x | x |
| Connaître le GPS |  |  | x | x |
| Connaître l’altimètre et la boussole |  |  | x | x |
| Dangers en montagne | Connaître le concept de sécurité |  |  |  | x |
| Savoir comment éviter les dangers en montagne |  | x | x | x |
| Forme physique et alimentation | Connaître les éléments de base de l‘alimentation |  |  |  | x |
| Equipement | Vêtements | Connaître les principes de base | x | x | x | x |
| Equipement de randonnée | Connaître les principaux éléments de l’équipement de randonnée |  | x | x | x |
| Equipement de sécurité | Connaître l’équipement de premiers secours |  |  | x | x |
| Equipement technique | Connaître les éléments de l’équipement technique |  |  | x | x |
| Avalanches | Types d’avalanche | Connaître les types d’avalanche |  | x | x | x |
| Déclenchement d’une plaque de neige | Connaître les éléments déclencheurs d’une plaque de neige |  |  | x | x |
| Conditions | Connaître le vent, la neige fraîche, la température, le manteau neigeux |  |  | x | x |
| Terrain | Connaître la déclivité de la pente, l’exposition, l’altitude, les formes du terrain |  |  | x | x |
| Facteur humain | Connaître le facteur humain en tant que „colonne du 3 x 3“ |  |  | x | x |
| Appréciation du danger d’avalanche | Connaître le bulletin d’avalanche |  | x | x | x |
| Connaître le „3 x 3“ |  |  | x | x |
| Connaître les situations typiques d’avalanche |  |  |  | x |
| Evaluer et minimiser le risque | Connaître la méthode de réduction graphique (MRG) |  |  | x | x |
| Connaître les facteurs de risque |  |  | x | x |
| Savoir faire un bon choix d’itinéraire |  |  |  | x |
| Connaître les mesures élémentaires |  | x | x | x |
| Connaître les mesures de précaution |  |  | x | x |
| Planifier et décider | Planification de la course | Connaître les différentes étapes de la planification de la course |  |  | x | x |
| Connaître la planification continue en cours de route |  |  |  | x |
| Savoir évaluer une course |  |  | x | x |
| Prise de décision | Connaître les propriétés de l’être humain |  |  |  | x |
| Connaître les phénomènes de groupe |  |  |  | x |
| Savoir prendre des décisions |  |  |  | x |
| Randonnées hivernales | Montée | Savoir faire une belle trace de montée |  |  |  | x |
| Savoir organiser un groupe |  |  |  | x |
| Descente | Savoir choisir un itinéraire à la descente |  |  |  | x |
| Savoir organiser un groupe |  |  |  | x |
| Randonnées à ski | Maîtriser les techniques de montée |  | x | x | x |
| Maîtriser les techniques de descente |  | x | x | x |
| Randonnées en snowboard | Connaître les spécificités des excursions à snowboard  |  |  | x | x |
| Randonnées en raquettes | Connaître les spécificités des excursions à raquettes | x | x | x | x |
| Freeride | Connaître les spécificités du freeride |  | x | x | x |
| A pied dans la neige et sur la glace | Savoir aller à pied dans la neige et sur la glace | x | x | x | x |
| Savoir utiliser un piolet et des crampons |  | x | x | x |
| Savoir arrêter une glissade | x | x | x | x |
| Assurage | Noeuds | Connaître les noeuds importants |  | x | x | x |
| Encordement | Savoir s‘encorder (encordement en milieu de corde, réserve de corde, encordement sur glacier) |  |  | x | x |
| Ancrages en neige et en glace | Savoir faire une boîte aux lettres dans la neige |  | x | x | x |
| Savoir faire un ancrage provisoire dans la neige et la glace |  |  | x | x |
| Assurage par danger de chute | Savoir marcher à corde courte |  |  | x | x |
| Savoir installer une corde fixe |  |  |  | x |
| Faire descendre quelqu’un et descendre en rappel | Savoir descendre quelqu’un |  |  |  | x |
| Savoir faire un rappel |  |  | x | x |
| Comportement sur glacier | Savoir cheminer sur un glacier |  |  |  | x |
| Savoir décider quand l’encordement est nécessaire |  |  |  | x |
| Connaître les mesures de précaution |  |  |  | x |
| Savoir monter encordés |  |  |  | x |
| Savoir descendre encordés |  |  |  | x |
| Cascade de glace et mixte | Matériel | Savoir utiliser un piolet et des crampons |  |  | x | x |
| Connaître le matériel d’assurage |  |  | x | x |
| Savoir utiliser la bonne corde |  |  |  | x |
| Technique | Maîtriser les techniques de glace raide |  |  | x | x |
| Maîtriser les techniques de mixte et de drytooling |  |  |  | x |
| Assurage | Savoir faire un ancrage |  |  | x | x |
| Savoir faire un relais |  |  | x | x |
| Connaître les techniques d‘assurage  |  |  | x | x |
| Maîtriser la marche d’approche et de descente |  |  | x | x |
| Conditions | Savoir évaluer la qualité de la glace |  |  |  | x |
| Savoir évaluer l’influence de la température |  |  |  | x |
| Tactique | Connaître les différentes tactiques |  |  |  | x |
| Connaître les différents éléments de sécurité |  |  | x | x |
| Cotations | Connaître les cotations |  |  |  | x |
| Secours | Premiers secours | Savoir garder son calme et obtenir une vue d‘ensemble |  |  |  | x |
| Savoir alarmer |  |  |  | x |
| Savoir faire le BLS |  |  |  | x |
| Savoir faire un Body Check |  |  |  | x |
| Connaître les mesures complémentaires |  |  |  | x |
| Savoir surveiller un patient |  |  |  | x |
| Connaître les dommages dûs au froid |  |  |  | x |
| Savoir traiter une cloque |  |  |  | x |
| Evacuation | Connaître quelques méthodes d’évacuation |  |  | x | x |
| Bivouac | Savoir construire une grotte dans la neige | x | x | x | x |
| Savoir construire un igloo |  |  | x | x |
| Savoir construire un bivouac de secours |  |  |  | x |
| Secours en avalanche | Savoir comment se comporter dans une avalanche |  |  | x | x |
| Savoir s’organiser sur le lieu d‘accident |  |  |  | x |
| Savoir faire une recherche DVA: recherche du signal, recherche grossière, recherche fine, sondage |  | x | x | x |
| Savoir dégager quelqu’un dans la neige (technique en V) |  | x | x | x |
| Ensevelissement multiple |  |  |  | x |
| Sauvetage en crevasse | Savoir faire un ancrage |  |  |  | x |
| Savoir faire un mouflage |  |  |  | x |
| Savoir faire un autosauvetage |  | x | x | x |
| Secours organisés | Savoir alarmer |  |  |  | x |