



Chère/cher excursionniste à skis,

Merci de ton intérêt pour la formation de monitrice ou de moniteur J+S excursions à skis.

Voici quelques informations importantes, que tu voudras bien étudier avant de t'inscrire au **cours de moniteurs** :

**Prérequis** (connaissances à maîtriser **avant** le début du cours) :

- Jouir d'une **expérience de deux ans** au moins dans la discipline « excursions à skis ».
- Avoir effectué au moins **10 courses à skis**, dont quelques-unes comme responsable de la course (à cet effet, joindre «l'attestation des courses» au verso dûment remplie à ton inscription au cours).
- **Descente et monté** fluide et sûre à skis ou à snowboard (avec sac à dos) dans un terrain alpin, quelle que soit la neige.
- Maîtrise de la **recherche** à l'aide de son propre **DVA** et de situation simple d'ensevelissement.
- Connaissances des avalanches selon l'aide-mémoire « **Attention Avalanches** ».
- Savoir utiliser les **moyens d'orientation** (carte au 1 : 25'000, boussole, altimètre).
- **Condition physique** pour une montée de 1200 mètres de dénivelé en trois heures environ.
- **18 ans** révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi.

### Test d'entrée

Le premier jour du cours, un test d'entrée sera effectué. Les résultats du test d'entrée font partie de l'évaluation finale du cours de moniteurs. Les points suivants seront vérifiés:

- **Connaissances pratiques sur les avalanches\***: 3x3, méthode de réduction graphique, exposition des pentes, déclivité, signes d'alarme, facteurs de risque, bulletin d'avalanches actuel
- **Sauvetage\*\***: chercher à l'aide du DVA une seule victime et recherche du point avec la sonde
- **Technique de ski**: ascension avec conversions, descente avec sac à dos en virage parallèle
- **Orientation**: détermination de la position sur la carte, coordonnées, azimuts\*\*\*.

\* = selon la brochure « Attention Avalanches », \*\* = selon l'aide-mémoire J+S « Accident d'avalanche »,

\*\*\* = selon l'aide-mémoire J+S « Orientation »

### Comment procéder pour ton inscription au cours ?

1. Prends contact avec le coach J+S de ton club (section du CAS/OJ, Amis de la Nature, école, etc...).
2. Remplis l'attestation des courses au verso.
3. Avec ton coach J+S, retourne l'inscription à l'organisateur du cours auquel tu veux t'inscrire (voir le plan des cours J+S).

### Autres informations

Si tu as d'autres questions, le coach J+S de ton organisation ou tes moniteurs peuvent t'aider. Les documents suivants peuvent également t'aider dans ta préparation:

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Sports > Excursions à skis > Autres documents (tout en bas !)

- Aide-mémoire « Attention Avalanches »
- Aide-mémoire Accident d'avalanche
- Aide-mémoire Orientation
- Aide-mémoire 3x3 Sports de montagne

En plus : Livre du CAS « Sports de montagne d'hiver »



## Attestation des courses pour le cours de moniteurs J+S Excursions à skis

# EXCURSIONS A SKIS

Cette attestation doit être jointe à l'inscription au cours. (La manière la plus simple est de l'envoyer par e-mail directement à l'organisateur du cours spécifié dans le plan des cours.)

Nom et prénom du candidat / de la candidate :

Numéro personnel J+S :

Nom et prénom du coach J+S :

Nom et prénom d'un guide de montagne, du chef OJ ou encore d'une autre personne qualifiée qui peut confirmer que le candidat / la candidate répond aux exigences du cours (voir au recto) :

Date du cours:

Numéro du cours:

Lors des deux précédentes années, j'ai effectué les courses suivantes (selon les exigences au recto) :

Date	Région / Sommet	Itinéraire / Difficulté	Responsable de la course

Remarque (p. ex. autres formations dans les sports de montagne):

Date, signature :