

Gérer le risque hivernal

Vallée de la Clarée - Itinérance 5 Jours / 4 Nuits - Refuges confortables Découvrez l'Art de Transmettre vos Connaissances de Manière Captivante et Efficace

Encadré par un **Accompagnateur en Montagne, formateur agréé ANENA** (Association Nationale Etudes Neige et Avalanche), au sein d'un **petit groupe**, vous randonnez **de refuge en refuge, sac léger**, en mettant à profit les **expériences** de chacun, et en confrontant vos **certitudes** ou vos **doutes** avec les **recommandations** de l'ANENA.

Ce stage est axé autant sur le **contenu** que sur la **pédagogie**, pour vous permettre de **transmettre au mieux vos savoir-faire**. Car nous comptons sur vous pour **devenir des maillons incontournables de la prévention du risque** ! C'est pourquoi ce stage s'adresse autant à un **parent** qui souhaite transmettre ses connaissances dans un cadre familial, qu'au **jeune** qui débute, ou à un **encadrant bénévole** en club, voire à un **futur professionnel**.

Vous pouvez aussi l'offrir à un(e) **ami(e)** !



De la **planification théorique à la réalité terrain**, avec l'aide des **supports et des méthodes pédagogiques** de l'ANENA, vos **compétences progressent** dans tous les domaines liés au **déplacement en terrain hivernal** : nivologie pratique, prise de décision, stratégies de réduction du risque, renoncement, communication...

Vous apprenez à réaliser efficacement le **double-check journalier** du matériel de sécurité, et vous le complétez par divers **ateliers pédagogiques** pour peaufiner la formation « secours » des membres de votre groupe si nécessaire.

Vous décortiquez chaque phase d'un **sauvetage avalanche**, pour optimiser un **secours individuel ou collectif**.

Les réflexions sont **collégiales**, et vous devez « **faire la trace** » !

Cerise sur le gâteau, la Clarée est une vallée superbe, un petit bijou de **montagnes préservées**, renommées pour la raquette, et vous **apprenez en réalisant de véritables randonnées** !

Objectifs

- **Se faire plaisir sur de très beaux itinéraires de randonnée raquettes**
- Être capable de se déplacer en montagne enneigée, en adoptant les bonnes stratégies de gestion des risques et en optimisant sa trace
- Être capable de gérer une situation simple de multi-ensevelissement en avalanche
- Être capable d'organiser un sauvetage de victimes d'avalanche avec son groupe
- **Être capable de transmettre les compétences précédentes d'une manière ludique et efficace**

En fin de stage, vous aurez acquis des connaissances et savoir-faire pour :

- organiser le test Émission/Recherche des DVA du groupe
- conduire une recherche en situation d'ensevelissement multiple
- rechercher et localiser avec le DVA une à plusieurs victimes ensevelies
- passer une alerte aux professionnels du secours
- mettre en place rapidement un abri de fortune (pour attente secours)

- planifier une course de façon détaillée
 - repérer, sur une carte et dans la réalité, les situations de terrain « critiques »
 - reconnaître les situations avalancheuses typiques
 - interpréter finement un BERA, en voir les limites

- utiliser une application cartographique pour tracer, enregistrer une trace, ou se localiser
- décrire précisément son itinéraire en termes topographiques

- prendre en compte les facteurs humains dans la prise de décision
- communiquer avec un groupe pour partager les décisions et faire appliquer des consignes
- faire une trace sûre, confortable, esthétique et respectueuse de l'environnement

Encadrement du séjour

Yves Novel, Accompagnateur en montagne (EI)

Formateur agréé ANENA

Vous pouvez le contacter directement pour de plus amples informations

06 85 76 53 80

yves.novel@gmail.com

Nombre de participants

Minimum : 5 personnes - maximum : 8

Niveau de difficulté

Circuit **itinérant difficile**. Séjour exigeant physiquement. Nombreuses **périodes statiques** en milieu froid au cours de la journée, pour observation, réflexion. Journée de randonnée avec un **dénivelé conséquent possible** (entre 500m et 900m D+/D-), pour se confronter à des configurations variées. Bonne condition physique indispensable.

Programme du stage

Note importante : Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant, notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu.

En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Jour 1 :

Rendez-vous le mardi 2 janvier 2024 à 9h devant l'office du tourisme de Névache Ville-Haute.

Briefing d'accueil. Vérification du matériel individuel et distribution du matériel collectif, conseils pour la répartition dans le sac à dos, puis mise en route vers le premier refuge : protocole double-check, premiers apprentissages sécuritaires, nivologie pratique. Pique-nique tiré du sac, gestion du froid à la pause. Possible passage au refuge avant de poursuivre nos exercices plus haut.

+650 m / - 150 m / 9 km / 4 heures de marche effective

Retour au refuge pour douche, débriefing de la journée et planification du lendemain.

Repas compris : Dîner au refuge de Buffère. **Nuit** au refuge de Buffère

Jour 2 :

Petit déjeuner au refuge. Récupération de notre pique-nique préparé par le refuge. Briefing, ré-évaluation de notre projet du jour, et départ en direction du refuge de Chardonnet. Application des apprentissages de la veille. Les participants qui le souhaitent guident le groupe à tour de rôle.

Pique-nique tiré du sac.

Possible passage au refuge avant de faire une boucle l'après-midi (planification selon conditions, possible montée au Col du Raisin, ou dans le vallon de la Grande Manche, ou autre).

+750 m / - 600 m / 9 km / 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au refuge de Buffère, dîner au refuge du Chardonnet. Pique-nique préparé par l'hébergeur. **Nuit** au refuge du Chardonnet

Jour 3 :

La routine du voyage s'installe. Petit déjeuner au refuge. Récupération de notre pique-nique préparé par le refuge. Puis briefing, ré-évaluation de notre projet du jour, et départ en direction du refuge de Laval (nombreuses options selon conditions, dont montée au Col du Chardonnet). Nous affinons notre lecture de carte et de pente.

Pique-nique tiré du sac.

+650 m / - 200 m / 10 km / 5 heures de marche effective

Fin au refuge pour douche, débriefing et planification du lendemain.

Repas compris : Petit déjeuner au refuge du Chardonnet, dîner au refuge de Laval. Pique-nique préparé par l'hébergeur.

Nuit au refuge de Laval

Jour 4 :

Petit déjeuner au refuge. Récupération de notre pique-nique préparé par le refuge. Briefing, ré-évaluation de notre projet du jour, et départ en direction du refuge de Ricou (par le Pain de Sucre, le vallon de la Cula ou de la Gardiole ?).

Pique-nique tiré du sac.

Max +900 m / - 800 m / 10 km / 6 heures de marche effective

Fin au refuge pour le traditionnel débriefing de la journée, et la planification du lendemain. La douche est possible (l'attente aussi).

Repas compris : Petit déjeuner au refuge de Laval, dîner au refuge de Ricou. Pique-nique préparé par l'hébergeur. **Nuit** au refuge de Ricou

Jour 5 :

Dernière journée : descente directe vers Névache par la vallée ou autre option, vous êtes désormais coutumiers du process de décision.

Repas compris : Petit déjeuner au refuge. Pique-nique préparé par l'hébergeur.

Fin du séjour le samedi 6 janvier 2024 vers 17h00, devant l'Office du tourisme de Névache Ville Haute.

Hébergement / Restauration

Hébergement en **pension complète** en refuges de montagne.

Couvertures ou couettes fournies par les refuges, mais **drap-sac obligatoire**.

Les petits déjeuners et dîners seront pris aux refuges. Les pique-niques seront préparés par les hébergeurs (**sauf pique-nique J1, apporté par vos soins**).

Prévoir une (petite) boîte bien étanche et des couverts pour les salades du pique-nique.

Portage des bagages

Chaque participant porte l'ensemble de ses affaires pour la durée du séjour. Se reporter à la liste de matériel recommandée, pour **limiter le poids du sac**, gain de plaisir et de sécurité pour chacun.

Informations pratiques

En transports en commun : train jusqu'à la gare de Briançon (train de nuit possible depuis Paris) puis bus de la gare SNCF à Néevache.

Votre encadrant peut aussi vous récupérer à la gare sur demande (max 3 places).

En voiture : le col du Lautaret (accès depuis Grenoble) peut être occasionnellement fermé.

Les informations de circulations routières sont disponibles sur <https://inforoute.hautes-alpes.fr/>

Dates du séjour

A ce jour, une seule date : **du mardi 02/01/2013 au samedi 06/01/2023**.

Contactez-nous si vous souhaitez privatiser un stage similaire

Prix du séjour

825 € / personne

Le prix comprend

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat
- L'hébergement en refuge, en dortoir (**drap-sac et linges de toilette non fournis**),
- La **pension complète** du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5 (*le pique-nique J1 n'est pas inclus*),
- Un **Kit de documents ANENA** « Secours Avalanche en Autonomie + Déplacement sur Terrain Hivernal »
- Le matériel fourni (voir liste ci-dessous).

Le prix ne comprend pas

- **Votre pique-nique J1**,
- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil / dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances obligatoires (voir rubrique formalités/assurances plus bas)
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

Matériel fourni

Alter Rando prévoit, pour chaque participant :

- le matériel de progression : raquettes et bâtons (à larges rondelles),
- le matériel de sécurité (DVA/pelle/sonde).

Mais ce stage étant destiné à vous accompagner vers **plus d'autonomie** dans votre pratique hivernale, vous êtes encouragé à venir avec **vos propres matériels** (raquettes, bâtons) et votre propre matériel de sécurité (pelle / sonde / DVA, piles incluses). Vérifiez en particulier les piles (jeu neuf dans votre DVA + prévoir un second jeu de piles neuves) + la date de contrôle de votre DVA (prévoir preuve de contrôle).

L'accompagnateur procédera à une vérification. Il pourra vous demander de prendre le matériel prévu par l'agence.

Équipement et Matériel individuel à prévoir

Équipement du randonneur

- Chaussures montantes adaptées à la pratique raquettes (chaudes et imperméables)
- Sac à dos pour la randonnée à la journée, de 40L au minimum (tout votre équipement doit tenir dedans + le matériel de sécurité + le pique-nique).
- Lunettes de soleil (classe 3 minimum, 4 recommandée), crème et stick à lèvres solaire (indice 50 recommandé).
- Couverts + petite boîte bien étanche (max 0,5L – 0,25L suffit habituellement) pour le pique-nique.
- Thermos (1L recommandé)
- *Optionnel : Gourde (contenance 0,5L).*
- *Optionnel : en-cas (biscuits, fruits secs).*
- Papier toilette, sac poubelle pour les déchets éventuels.
- Sacs étanches (ou sacs poubelle) pour mettre vos vêtements à l'abri de l'humidité.
- Frontale (pour le refuge).
- **Drap de sac pour les refuges (obligatoire)**
- Petite trousse à pharmacie personnelle (voir plus loin)

Vêtements du randonneur

Privilégiez le multicouche adaptable à toutes les situations. **Les refuges sont chauffés.**

Impératif : 1 change de première couche (pour le soir) + 1 change de sous-vêtements

Pour le haut du corps

- Première couche technique pour le haut du corps (type mérinos ou autre. Peut être manche courte si seconde couche légère manche longue).
- Seconde couche technique légère (idéalement col zippé montant, manche longue, type mérinos ou autre)
- Polaire (une capuche peut être un plus).
- Doudoune.
- Veste imperméable (type goretex, efficace contre le vent, la pluie, la neige).

Pour le bas du corps

- Première couche technique pour le bas du corps (type collant mérinos à mettre sous le pantalon si grand froid, ou le soir au refuge).
- Pantalon adapté à la pratique de la raquette ou du ski de rando.
- Surpantalon de pluie (si pantalon adapté non étanche).
- Guêtres si non intégrées au pantalon.

Pour la tête, les mains et les pieds

- Bonnet + *chapeau ou casquette (ne pas sous-estimer le soleil en hiver).*
- Cache-cou type buff (peut aussi servir pour la tête).
- Gants légers pour marcher.
- **Gants chauds et étanches** pour les phases statiques ou le mauvais temps.
- *Seconde paire de gants étanches et chauds recommandée pour exercices avalanche.*
- Chaussettes chaudes séchant vite (**maximum 2 à 3 paires en tout**)

Trousse à pharmacie individuelle

- **Une couverture de survie légère obligatoire.**
- **Une seconde couverture de survie plus robuste est recommandée (pour exercices attente secours dans le froid)**
- **Eventuel traitement médical en cours (allergies... - prévoir une copie de vos ordonnances en fond de sac)**
- *La liste suivante est donnée à titre indicatif, pas de pharmacie sur notre parcours...*
- Prévention et soin des ampoules (compeed, strap...).
- Désinfectant, compresses, pansements.
- Antalgique, médicaments pour les problèmes intestinaux.
- Pommade anti-inflammatoire, apaisante pour piqûres d'insectes.

Formalités et Assurances

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- **Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC** dans le cadre d'une activité randonnée loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire**
- **Une assurance annulation est fortement conseillée**

Informations COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>