



Stage de ski hors-piste à Serre-Chevalier

Samedi 18 décembre et Dimanche 19 décembre 2021

Organisation : Comité de ski des Cévennes et du Languedoc

Infos : bruno.poupon@sfr.fr

Téléphone : 0662117423

ORGANISATION

Bonjour à tous,

Ce week-end du 17 au 19 décembre 2021 est ouvert à tous, licenciés de la FFS. Votre ski est de niveau classe 3 et vous possédez votre propre matériel.

Important : Ce stage servira de formation continue (recyclage) pour les MF déjà diplômés MME.

Vendredi 17/12/21 : vous êtes attendus au gîte des Guibertès pour la nuit, le dîner n'est pas prévu. Draps et couettes fournis, mais pas les serviettes de toilettes.

Adresse : Gîte des Guibertès « Serre-Chevalier Concept » rue de Labessia dans le hameau des Guibertès, qui se situe après Villeneuve la Salle et avant Le Monétier les bains sur votre gauche dans le sens Briançon /col du Lautaret.
Si vous avez des difficultés à situer le gîte, n'hésitez pas à m'appeler.

Samedi 18/12/21 : Petit déjeuner à 07h30

Puis ensemble nous nous rendons au départ du TC de Fréjus.

Rencontre et contact avec François et Nicolas, les moniteurs/formateurs de notre week-end.

Distribution des forfaits RM, si certains d'entre vous ont des cartes de réductions « domaines skiables de France » faites moi le savoir.

Équipement, matériel de sécurité : sac, pelle, sonde et DVA ou ARVA sont fournis. Si vous êtes équipés, prenez votre matériel et précisez le par retour de mail SVP.

La matinée :

* constitution des groupes, soit 3 groupes homogènes de 7 à 8 personnes.

* ski en terrains variés, approche technique liée à la neige et aux pentes fréquentées.

* Nous aborderons in vivo les risques objectifs liés à la pratique du ski hors-piste, des facteurs météorologiques et topographiques.

Comment préparer sa sortie, avec les infos station et celles que nous irons collecter...ailleurs

13h00 repas en altitude.

13h45 – Un topo sur le matériel de sécurité

* utilisation et exercices pratiques concernant le DVA.

* stratégie de recherche d'une ou plusieurs victimes d'avalanche.

17h00 retour au gîte

18h00 à 20h00 – Apport théorique sur le manteau neigeux et la nivologie.

Echanges et réflexions à l'heure de l'apéritif sur nos expériences en ski hors-piste.

Dimanche 05/04/14 : Petit déjeuner 07h30

*Ski hors-piste

Retour sur les différents points visés la veille en salle.

Apprendre à repérer les pièges du terrain.

Les règles de comportements en groupe en descente hors-piste.

13h00 – Déjeuner en altitude.

13h45 retour sur le terrain,

*Les facteurs humains, comment peuvent-ils perturber notre analyse de la situation ?

* Les idées reçues ou idées fausses en matière de ski hors-piste.

Voici, sommairement présenté le programme du week-end prochain.

Nous adapterons le timing et le contenu en fonction des aléas rencontrés, comme la météo, la qualité de la neige et bien d'autres paramètres.

Il est possible que nous n'ayons pas le temps d'aborder tous les items cités ci-avant, dans ce cas nous les développerons lors d'un futur stage organisé par le comité régional.

A bientôt,

Sportivement

Bruno Poupon