



**Formation d'initiateur de ski de randonnée 2019
donnant accès au Brevet fédéral de ski de randonnée
N° AURA 2019 SDR 001**



Bilan du stage

Cette année la demande de formation (8 stagiaires) a permis de reconduire le stage d'initiateur. Cette démarche est motivée par l'augmentation des sorties en ski de randonnée dans les clubs franciliens mais également avec la création du nouveau club isérois Pic&Col.

Deux nouveaux encadrants (Céline Emond et Volker Saux) sont venus renforcer l'équipe. Daniel et Fernando souhaitent passer la main assez rapidement.

Les aides financières de la CFME (hébergement des encadrants), de la Commission Escalade Montagne Ile-de-France (transport de l'encadrant 75) ont été précieuses pour abaisser le coût.

La formation d'initiateur de ski de randonnée s'est déroulée du **23 février (soir) au 2 mars (matin) 2019** (soit 6 jours pleins) **dans le Qeyras au gîte « La Teppio » à La Chalp - Arvieux (05)**

Les candidats ont rempli deux conditions :

- être proposés par le responsable d'un club FSGT qui atteste de leur implication dans la vie du club ;
- avoir les pré-requis nécessaires quant aux courses réalisées : 15 courses dont 10 au dessus de 1000 m de dénivelé sur 3 saisons au moins.

Le contenu de la formation d'initiateur de ski de randonnée est défini par un référentiel mis au point en 2013 par des formateurs FSGT et des guides.

Cette formation donne accès au Brevet fédéral de ski de randonnée.

1. Composition de la formation

Il y avait 18 participants :

8 stagiaires, 1 isérois et 7 franciliens

Bastien Armand, Nicolas Chastrette, Stéphane Degunst, Jean-Baptiste Departe, Hadrien Hendrikx, Cédric Kuhn, Damien Pesce, Ronan Ysebaert

6 débutants : 6 franciliens

Coline Berthaud, Mélodie Boissel, Alexandre Cros, Caroline Hacker, Carina Krastel, Samuel Le Henaff

Pour certains de débutants il s'agit de leur première expérience en ski de randonnée. Leurs compétences sont très disparates.

4 formateurs FSGT : Daniel Dupuis (Belledonne Sports Nature), Céline Emond (Pic&Col), Fernando Pintado (Amitié Nature Voiron), Volker Saux (Vertical12).

Pour des raisons personnelles, Daniel Dupuis n'a pu assister à la totalité du séjour.



Derniers préparatifs avant le départ

2. Composition par club

- 1 adhérent de Pic&Col (38)
- 6 adhérents du Mur (75)
- 1 adhérent de Grimpe O6 (75)
- 2 adhérents de Vertical 12 (75)
- 3 adhérents de Grimpe 13 (75)
- 1 adhérent de l'US Ivry (94)



Derniers réglages

3. Organisation du stage

Le samedi soir, jour de l'arrivée :

- Présentation du stage
- Tour de table

Au gîte :

- Préparation et bilan des courses (utilisation de méthode de réduction du risque, 3x3)
- Exposés
- Ateliers entretien du matériel : fartage et réparation, réglages

Sur le terrain :

- Le test des DVA est systématiquement effectué avant le départ de chaque course



Test DVA au départ de la course



Mesure de la pente avec les bâtons

- réalisation de courses en situation avec les débutants et/ou l'encadrement (3x3)
- ateliers de recherche de victimes d'avalanche, coupe du manteau neigeux, pose de main-courante et de corps morts, évaluation des pentes
- Observation du manteau neigeux et des pentes

4. Courses réalisées

- **Col du Tronchet** (2347 m), départ La Chalp
- **Pointe du Gazon** (2744 m), départ Arvieux
- **Pic Vacivier** (2731 m), départ Arvieux
- **Pointe des Marcelettes** (2900 m), face NW, en boucle par le Vallon du Châtelard, départ Pont du Moulin,
- **Tête du Longet** (3146 m), départ du Pont Vieux, St Véran
- **Pic Traversier** (2882 m) combe NO par le vallon du Longet, départ du Pont de Lariane
- **L'Epyiol** (2550 m), départ Le Roux (*Plan B à la course de la Crête de la Gardiole, sans neige*)
- **Pointe des Sagnes Longues** (3032 m) par le vallon de Clausis, départ du Pont de Lariane
- **Tête de la Jacquette** (2757 m) par le Rif de Lamaron, départ du Pont du Moulin
- **Col de Fontouse ou col de Clausis** (2289 m), départ Arvieux
- **La Roche Noire** (3134 m) par le vallon de Clausis, départ Ceillac (Bergerie du Bois Noir)
- **Pic de Château Renard** (2989 m) en boucle par le col du Longet et le couloir N,

- départ du Pont de Lariane
- **Pic Cascavelier** (2576), départ Pont du Moulin, St Véran
- **Col de la Rousse** (2515 m), départ Brunissard



Col de Furfande en direction du Pic Vacivier et de la Pointe du Gazon



Versant S dans le Rif de Lamaron

Les faibles chutes de neige dans le Queyras et la persistance de l'anticyclone ont déneigé de nombreux versants E, S et O à basse altitude. Il a fait grand beau toute la semaine avec une hausse des températures l'après-midi.

Le Bulletin de Risques d'Avalanches (BRA) a oscillé entre 1 et 2 sur toutes les faces. Cette situation a contraint les stagiaires à chercher les itinéraires enneigés, versants N.

Elle a aussi permis d'observer l'évolution du manteau neigeux au cours de la journée.

La préparation des courses s'est appuyée sur la **méthode de gestion du risque avec la grille «3x3»**. Elle permet d'analyser les 3 principaux facteurs de risque (les conditions, le terrain et le groupe) à 3 moments clés du déroulement d'une course : la préparation au gîte, pendant l'approche et dans les passages clés.

Un bilan de la course est systématiquement réalisé de retour au gîte.

L'ouvrage de Philippe Descamps et Olivier Moret *Avalanches. Comment réduire le risque* a aidé certains stagiaires à structurer leurs compétences dans ce domaine.

5. Ateliers

Le dimanche a été consacré à des **ateliers de recherche de victimes d'avalanche** vers le Col du Tronchet (2347 m), au départ des pistes de ski de La Chalpe.

Cet atelier s'est déroulé en trois phases :

- Une évaluation des compétences des stagiaires : connaissance des outils, gestion du groupe
- La mise en place d'ateliers pour former les débutants à la recherche de victimes d'avalanche : utilisation du DVA, de la sonde et de la pelle



Recherche fine avec le DVA

- Des exercices de recherche multi victimes



Pelletage

D'autres ateliers ont été consacrés à :

- **L'étude du manteau neigeux** pour comprendre sa structure avec des coupes en versant N et S



Test du manteau neigeux avec la pelle



Test du manteau neigeux avec le poing



Test du manteau neigeux avec des skis

La technique de la conversion abordée lors des randonnées



Atelier conversions



Atelier conversions

- **La pose d'une main courante** pour descendre des pentes fortes



Mise en place d'une main courante



Descente d'une pente forte avec une main courante

- **La technique du corps mort** avec 1 ou 2 skis



Corps mort avec un ski



Corps mort avec 2 skis

• **L'atelier entretien du matériel** : fartage et réparation de la semelle



Atelier entretien des skis



Fartage



Réparation de la semelle

6. Exposés

Un exposé permet une présentation des connaissances de base du stagiaire (complétées au cours du stage) dans une perspective d'initiation ou de vulgarisation. Certains exposés ont été présentés par deux stagiaires.

- 1 - Les risques liés aux facteurs humains : classification de Mac Cammon et mémoire de Boris Vallet *La gestion du risque d'avalanche par les skieurs de randonnée*
- 2 - La méthode d'analyse du risque 3x3 , Méthode de Réduction pour Débutants (MRD) et Méthode de Réduction Élémentaire (MRE)
- 3 - e d'zaLa météo et le BERA (Bulletin d'Estimation du Rsque d'Avalanches)
- 4 - « Cartographie pour les Nuls » : une approche de la cartographie pour des débutants
- 5 - Nivologie : indices de surface, manteau neigeux, types de neige et risques associés (plaques, avalanches...)
- 6 - Préparation d'une course
 - Lecture de topos : cotation des courses, dénivelées, évaluation de la difficulté, estimation des pentes
 - Lecture carte : repérage des lieux de regroupement, des points de décision, identification des passages critiques, préparation des échappatoires
 - Estimation du temps de course à la montée et à la descente
- 7 - Une sortie club, éléments d'organisation
 - Organisation d'une sortie depuis une ville distante
 - A la journée, en week-end, une semaine...
 - Agenda, point de rendez-vous...
 - Transport, hébergement, matériel (ex. Coop Alpi)
 - Les encadrants dans le club
 - Implication des participants

Daniel a présenté **l'histoire de la FSGT**, notamment de ses activités escalade (SAE et SNE), alpinisme et ski de randonnée.

Céline a évoqué **la semaine à Briançon**, en janvier, pour porter assistance aux migrants perdus en montagne.

Bilan du stage

Les participants. Le nombre de stagiaires (8) a permis de faire des groupes en situation avec ou sans débutants. Le groupe de ces derniers était plutôt homogène en niveau de ski et condition physique.

Les stagiaires ont réalisés des exposés bien documentés avec des éléments facilement repris pour la préparation des courses. Des outils fournis par le livre de P. Descamps et O. Moret ont facilité les conduites de courses : gestion des groupes, estimation des risques, informations sur le manteau neigeux...

Cette année, il a été demandé aux stagiaires d'utiliser **la méthode d'analyse de risque avec la grille 3x3** pour mener leurs courses. Cet outil sert à préparer la sortie, à évaluer les risques pendant son déroulement et à gérer le groupe.

Le choix du Queyras a eu des incidences sur le choix des courses : absence de neige sur les versants SO, S et SE. Malgré cela, cette région offre un important choix de courses de tous niveaux.

L'évaluation des stagiaires a été réalisée individuellement en présence des 4 formateurs.

Le bilan de la formation, en fin de séjour, a permis aux participants de faire part de leurs remarques pour en améliorer le fonctionnement et enrichir le contenu.

Une attention particulière est portée à :

- la communication dans le groupe, en particulier en présence des débutants
- l'observation du terrain, en lien ou non avec la carte, pour favoriser la prise de décision
- la trace à la montée, l'adaptation du rythme suivant le terrain notamment au départ de la rando
- la distance de délestage en terrain délicat
- la sécurité dans les passages délicats, les pentes raides



Descente en terrain accidenté



Distance de sécurité en pente raide

- la gestion des points de regroupement et de décision
- la possibilité d'adapter l'itinéraire (état de la neige, du groupe...)
- la gestion des groupes de débutants : pauses, blessures, fatigue, appréhension, niveau de ski...

Le niveau des stagiaires - technique ou encadrement - était de bonne facture. Certains souhaitent se tester dans courses engagées (Pic de Château Renard), d'autres dans la gestion de groupe ou structurer leurs connaissances lors des exposés.

Quelques blessures ont empêché certains stagiaires de participer à toutes les sorties.

Les stagiaires ont veillé à favoriser les situations d'apprentissage de l'autonomie pour les débutants. Dès que l'itinéraire le permettait, ils les ont incité à faire la trace.

Les débutants présentent des profils différents (condition physique ou technique de ski). A cela s'ajoutent les blessures aux pieds dues aux chaussures de location. Les stagiaires ont géré ces facteurs avec efficacité. Cette situation correspond à celle rencontrée dans les sorties de club.