

FORMATION "SÉCURITÉ EN MONTAGNE HIVERNALE"



POURQUOI UNE FORMATION SUR LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE HIVERNALE ?

De plus en plus de pratiquant.e.s de randonnée estivale sont tenté.e.s de poursuivre l'aventure en hiver : **à pieds, en raquettes à neige, en ski de rando ou en splitboard**, la montagne attire pour cette liberté qu'elle procure, mais le goût des grands espaces ne doit pas faire oublier les risques encourus. En hiver, **les dangers ne sont pas les mêmes qu'en été** : froid, vent, neige, et même redoux, risques d'avalanches, verglas, absence de balisage, ... Autant de paramètres qu'il convient de prendre en compte au moment de choisir son itinéraire de randonnée !



Est-ce qu'il y aura de la neige ? Poudreuse ou verglas ? Je prends les crampons ou les raquettes ? Est-ce que cet itinéraire est exposé aux risques d'avalanches ? Je vais m'orienter comment, là-haut ? Quelle température va-t-il faire ?

Devant ces nombreuses questions, certains pratiquant.e.s s'informent aujourd'hui sur les **réseaux sociaux** pour connaître les conditions en montagne, mais **cette méthode atteint rapidement ses limites** tant les conditions changent vite à cette saison ! Un itinéraire emprunté hier n'en garantit aucunement l'accessibilité aujourd'hui, la **recrudescence des accidents** observée ces dernières années en témoigne malheureusement...

Face à ce constat, j'ai décidé de mettre sur pied une **formation complète** pour ceux qui veulent **apprendre à planifier une randonnée hivernale**, afin de vous donner les outils pratiques nécessaires à la préparation d'une sortie réussie et sans stress.



Une superbe journée d'apprentissage ! J'ai appris et découvert beaucoup d'outils pour mieux préparer mes sorties en montagne. Formatrice pédagogue et bienveillante, je recommande !

— Maïlys, participante à la formation en février 2025.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Spécialement pensée pour les pratiquants de la raquette à neige qui veulent évoluer **en dehors des pistes balisées**, cette formation vise à leur apporter les outils techniques dont ils ont besoin pour planifier une sortie hivernale et pour choisir les **itinéraires et le matériel** adapté aux **conditions du moment**. Vous pouvez être débutants en randonnée hivernale mais il est recommandé de pratiquer la randonnée estivale.

Les **skieurs de rando** et **splitboarders** pourront également y trouver leur compte par l'acquisition d'outils non spécifiques à la raquette à neige : compréhension du BERA, prise en compte des conditions nivo-météo, applications de cartographie ...

En d'autres termes, cette formation est destinée à tous ceux qui souhaitent mieux se préparer en amont pour mieux profiter sur le terrain !



CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation est construite afin d'aborder chaque danger spécifique et y apporter une (ou des !) solution(s) à faire intervenir lors de la préparation de la sortie. **Les apports sont interactifs** ! Ici, pas de cours descendant et assommant, c'est bien la somme des **expériences** et des **questionnements** des participants qui servira de fil rouge tout au long de la journée. A chaque étape, des **exercices pratiques** vous seront proposés, à réaliser seul.e ou à deux, pour vous permettre de vous approprier les outils avant "la grande planification" de l'après-midi !

1. LA MÉTÉO



Il s'agit ici de comprendre les grands phénomènes météorologiques hivernaux et leurs impacts sur notre future sortie : **gel, neige, pluie, vent, brouillard "jour blanc", inversions des températures, effet de foehn ...** Pour chaque élément, vous apprendrez à utiliser les **outils concrets** pour aller à la "pêche aux infos" avant votre sortie, exit les réseaux sociaux 😊 ! Connaître la météo en un point précis (sommet, col ...) ou bien l'enneigement en temps (quasi) réel n'aura plus de secret pour vous !

2. LES AVALANCHES



Quels sont les différents **types d'avalanches** ? Dans quels contextes se déclenchent-elles et **comment faire pour les éviter** ? A nouveau, une étude des outils concrets vous sera proposée, avec un focus sur les deux outils essentiels à la gestion du risque avalanche que sont le BERA et le calque des pentes.

Le BERA

Je vous propose ici d'analyser les **principaux outils de prévention** à un niveau "débutant" : un premier niveau d'**analyse du BERA** (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanches) pour vous aider à **en tirer l'essentiel, sans être un expert en nivologie** ! Vous apprendrez à comprendre ce que signifie le niveau de risque, la rosace des orientations et à déchiffrer les principales informations sur l'épaisseur et la qualité du manteau neigeux rédigées par les experts de Météo France.

Le calque des pentes

En complément du BERA, l'utilisation du **calque des pentes** est essentielle dans la gestion du risque avalanche. Vous apprendrez à l'afficher sur un ordinateur et sur une **application de randonnée**, en y superposant votre trace, pour **pouvoir l'emporter avec vous sur le terrain** ! On vous l'a dit, on mise tout sur des outils **VRAIMENT** pratiques !

3. S'ORIENTER EN MONTAGNE HIVERNALE : OUTILS NUMÉRIQUES



L'un des grands plaisirs de l'hiver est de pouvoir s'aventurer hors des **traces toutes faites et des sentiers balisés**. De fait, le balisage est rarement visible, caché sous la neige, en plus d'être souvent **inadapté aux contraintes** hivernales (le balisage ne tient pas compte des risques d'avalanche, par exemple !). Certains sites proposent des itinéraires hivernaux, mais tous ne sont pas "safes", loin de là !

Alors savez-vous comment **tracer un itinéraire hivernal facilement** pour pouvoir l'emporter avec vous sur le terrain ? Nous profiterons de l'expérience des participants pour faire un tour d'horizon des solutions qui existent sur le marché. Je vous présenterai ensuite l'application que j'ai choisi d'utiliser : **Alpine Quest** (*uniquement sur Android - d'autres solutions seront proposées pour les utilisateurs d'iPhone*).

4. HYPOTHERMIE, GELURES & PROTECTIONS CONTRE LE FROID



Après une mise à niveau concernant l'**hypothermie** et les **gelures** d'un point de vue physiologique, nous chercherons à établir ensemble ce que serait le "**fond de sac**" idéal pour une randonnée hivernale. De quoi avons-nous réellement besoin pour nous protéger du froid, du vent, et des précipitations, si le temps venait à tourner ? Quels matériaux sont les plus efficaces thermiquement, et lesquels sont à éviter absolument ?

5. QUEL MATÉRIEL POUR QUELLES CONDITIONS ?



Raquettes ou crampons ? Les "cramponettes", ça suffit ? Il faut prendre un DVA (détecteur de Victimes d'Avalanches) ou pas ? Et la pelle et la sonde, c'est obligatoire ?

Maintenant que nous avons compris les grands phénomènes météo et que nous savons où nous allons, **choisir le matériel adapté** devient plus simple ! Trop d'accidents ont eu lieu ces dernières années à cause d'un matériel inadapté aux conditions, aussi je prendrai le temps de vous présenter le matériel que vous êtes susceptibles d'emporter, ses **usages** et surtout ses **limites** !

À LA FIN DE LA JOURNÉE, VOUS AUREZ DU TEMPS POUR METTRE EN APPLICATION VOS NOUVEAUX OUTILS DANS LE CADRE D'UN EXERCICE DE PLANIFICATION : LIEU, MÉTÉO, CONDITIONS, ITINÉRAIRE, MATÉRIEL, À VOUS DE DÉCIDER !



UN THÈME “BONUS” À CHOISIR ENTRE

**PRATIQUES HIVERNALES ET DÉRANGEMENT DE
LA FAUNE**



ET



PASSER UNE ALERTE AUX SECOURS EFFICACE

MODALITÉS DE LA FORMATION

Cette formation se déroule intégralement en salle. Vous serez un petit groupe de stagiaires, 12 personnes maximum, pour garantir la qualité pédagogique de la formation et la convivialité des échanges.

Vous devez prévoir votre matériel de prise de notes (papier, stylo), et nous vous recommandons également de venir avec votre ordinateur portable. Si vous n'en avez pas, vous pourrez être en binôme avec un.e autre participant.e pour les exercices pratiques. Pensez également à prendre votre téléphone portable chargé. Des prises électriques seront à disposition dans la salle.

Vous devez prévoir votre repas du midi, pourquoi ne pas en profiter pour amener un petit quelque chose à partager ?

Un groupe WhatsApp sera créé en amont pour faciliter les éventuels covoiturages. Si vous préférez nous rejoindre en train, c'est également possible ! Dites-le moi à l'inscription, je viendrai vous chercher à la gare la plus proche.

INSCRIPTIONS & TARIF

Les inscriptions se font directement en ligne sur le site www.crapahutes-randonnees.fr.

Le tarif de la formation est de 50 € /personne.

La formation est adaptée à partir de 16 ans, les mineurs doivent être accompagnés de leurs parents ou d'un proche responsable (sinon, me contacter).

ANNA LE MEUR

ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Accompagnatrice en montagne depuis 2022, j'ai à cœur de sensibiliser mon public à des pratiques respectueuses de la montagne et de l'environnement en général.

Passionnée par la transmission des connaissances et consciente de l'importance de la montée en compétences des pratiquants de montagne hivernale, je suis également formatrice auprès de l'[ANENA](http://www.anena.fr) (Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches) et propose à ce titre d'autres formations plus spécifiques sur la gestion du risque avalanche et l'utilisation du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde).

Adeptes des randonnées hivernales et des bivouacs enneigés, comme ici au sommet du Montcalm (3077m), je serai ravie de partager mon expérience avec vous, en toute convivialité !



CONTACT

Si vous représentez un club, une association, une entreprise et que vous souhaitez proposer cette formation à vos collaborateurs, n'hésitez pas à me contacter à crapahutesrandonnees@gmail.com pour établir un devis. Il est également possible d'envisager un autre programme selon vos besoins, demandez-moi !