



Savoir randonner en montagne en hiver en sécurité

Partir en randonnée en raquettes à neige est à la portée de beaucoup de monde. Néanmoins, il ne faut pas oublier que la montagne hivernale présente des dangers pas toujours évident à déceler. Je vous propose de vous donner les bases pour partir de manière autonome en sécurité. Nivologie, orientation, manipulation des raquettes sur des terrains accidentés seront au programme de cette journée.

A partir de 50€ par personne*

*tarif basé sur un groupe de 5 personnes minimum.



Déroulement de la journée :

Le rendez-vous est fixé à 8h45 avec l'encadrant sur le lieu de départ de la sortie (à déterminer ensemble en fonction des conditions nivologiques). Après la distribution du matériel et les tests de sécurité obligatoires avant chaque sortie, nous partirons pour une randonnée durant laquelle nous aborderons les thèmes suivants :

- ✓ L'état de la neige et les situations caractéristiques des avalanches
- ✓ Les mécanismes de déclenchement des plaques
- ✓ Lecture et interprétation du BRA
- ✓ La prise de décision et le choix de la trace
- ✓ Secours et autosauvetage (utilisation du matériel de secours DVA, pelle sonde)
- ✓ Orientation (option qu'il est possible de rajouter au programme de la journée)

Le retour est prévu au point de départ aux alentours de 17h30.

Matériel à prévoir par personne :

- ✓ Paire de chaussures de randonnées adaptées à la marche dans la neige (étanches et chaudes). ATTENTION, pas de chaussures type « après-ski » ou « moon-boots ».
- ✓ Pantalon chaud et étanche (type pantalon de ski) ou pantalon de randonnée hivernale + sur pantalon étanche.
- ✓ Veste chaude et étanche (type manteau de ski) ou veste polaire chaude + veste étanche type « gore-tex ».
- ✓ Gants, bonnet
- ✓ Lunettes de soleil + crème solaire.
- ✓ DVA, pelle à neige, sonde
- ✓ Sac à dos d'une contenance adaptée pour emporter de l'eau, le pique-nique et le matériel de sécurité (pelle et sonde).
- ✓ Repas du midi (pique-nique) + eau (1L minimum par personne) + en-cas.



Benoît Barbut (Accompagnateur en Montagne breveté d'état)

06.70.93.39.77

benoit@montagne-active.fr