

Bienvenue

au





Activité ski de randonnée

Stéphane Dufreney -2017-



Sommaire

- 1 - Pratiquer le ski de rando
- 2 - Le ski de rando au GUM
- 3 - Pré requis pour les sorties club
- 4 - Bilan activité 2016
- 5 - Les stages
- 6 - Les sorties
- 7 - Vers le ski alpinisme



1 - Pratiquer le ski de randonnée

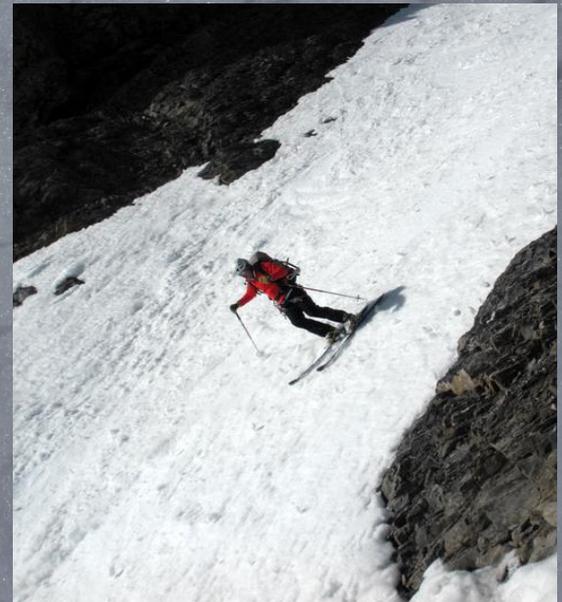
- **Le Skieur**

- ✓ Des bases en ski de descente
- ✓ Un peu de technique pour monter -> c
- ✓ Du foncier (un peu ...)



- **Le matériel du skieur**

- ✓ ski, chaussures, bâtons, peau, couteaux, ARVA, pelle, sonde



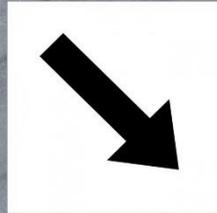
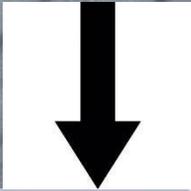
- **Terrain**

- Montagnes enneigées
- Non aseptisé



2-Le ski de rando au GUM

- Le bénévolat est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'une institution sans but lucratif (.....) L'étymologie du mot vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ».
- Des encadrants ou des co-encadrants



En réalité bien plus sérieux !



Et plein d'autre encore !!!



3 - Pré requis pour prétendre aux sorties club

- Etre adhérent au club (fiche d'adhésion)
- Avoir le matériel de sécurité et en état de marche (DVA + piles)
- Avoir fait la formation neige et avalanche (ou équivalent)





- Packs



DVA analogique



DVA Numérique



Pelle



Sonde

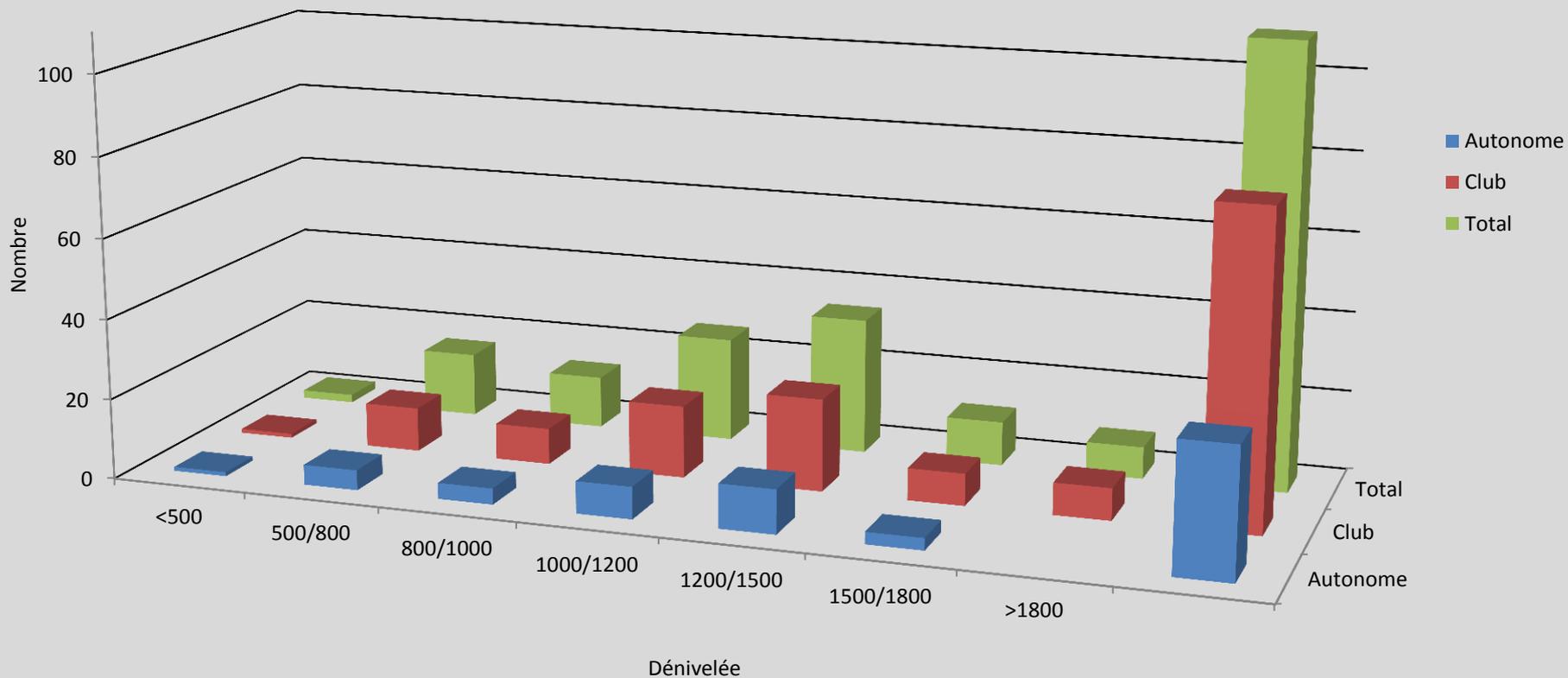


4 – Bilan de l'activité



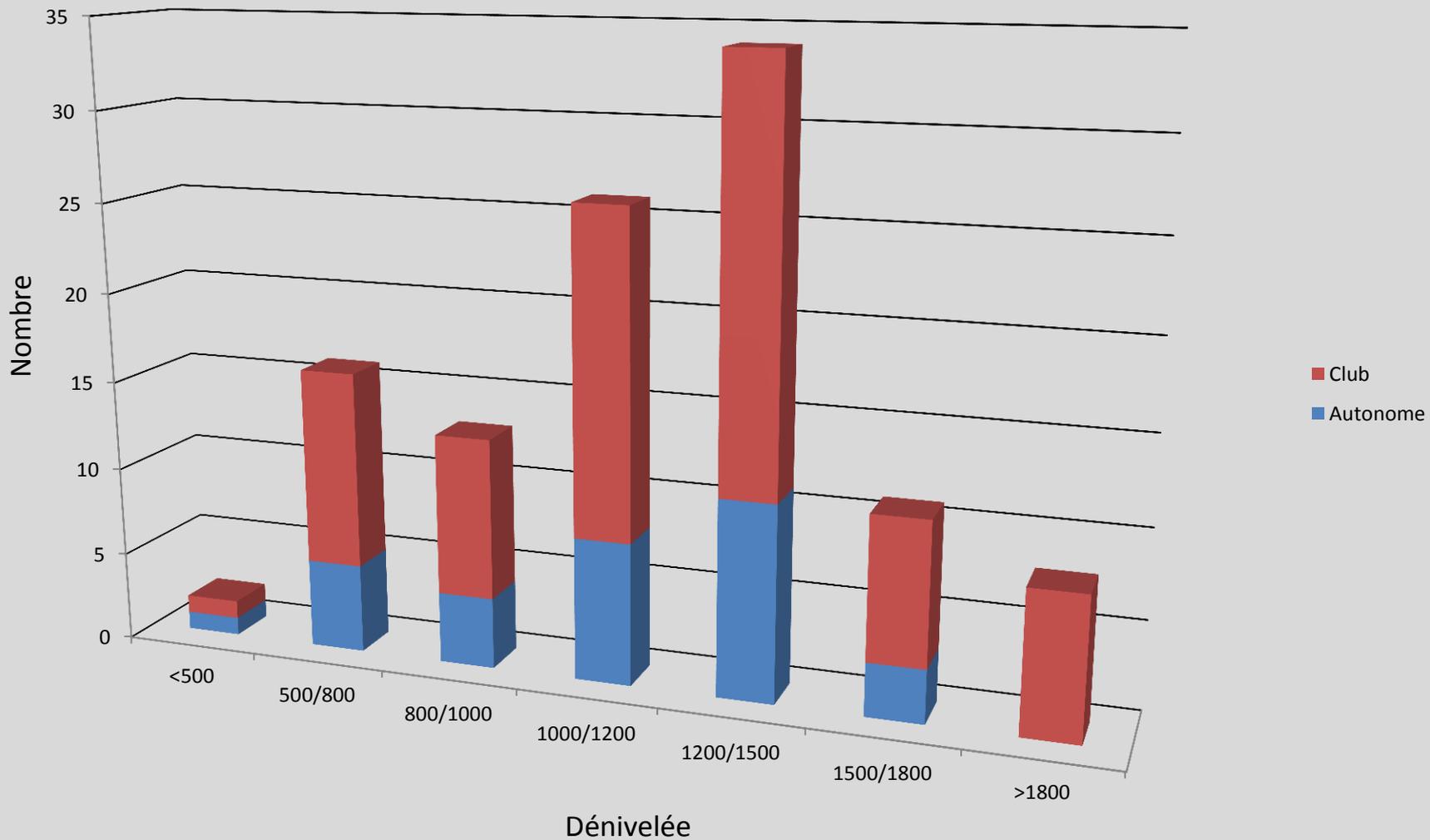


des stats ...



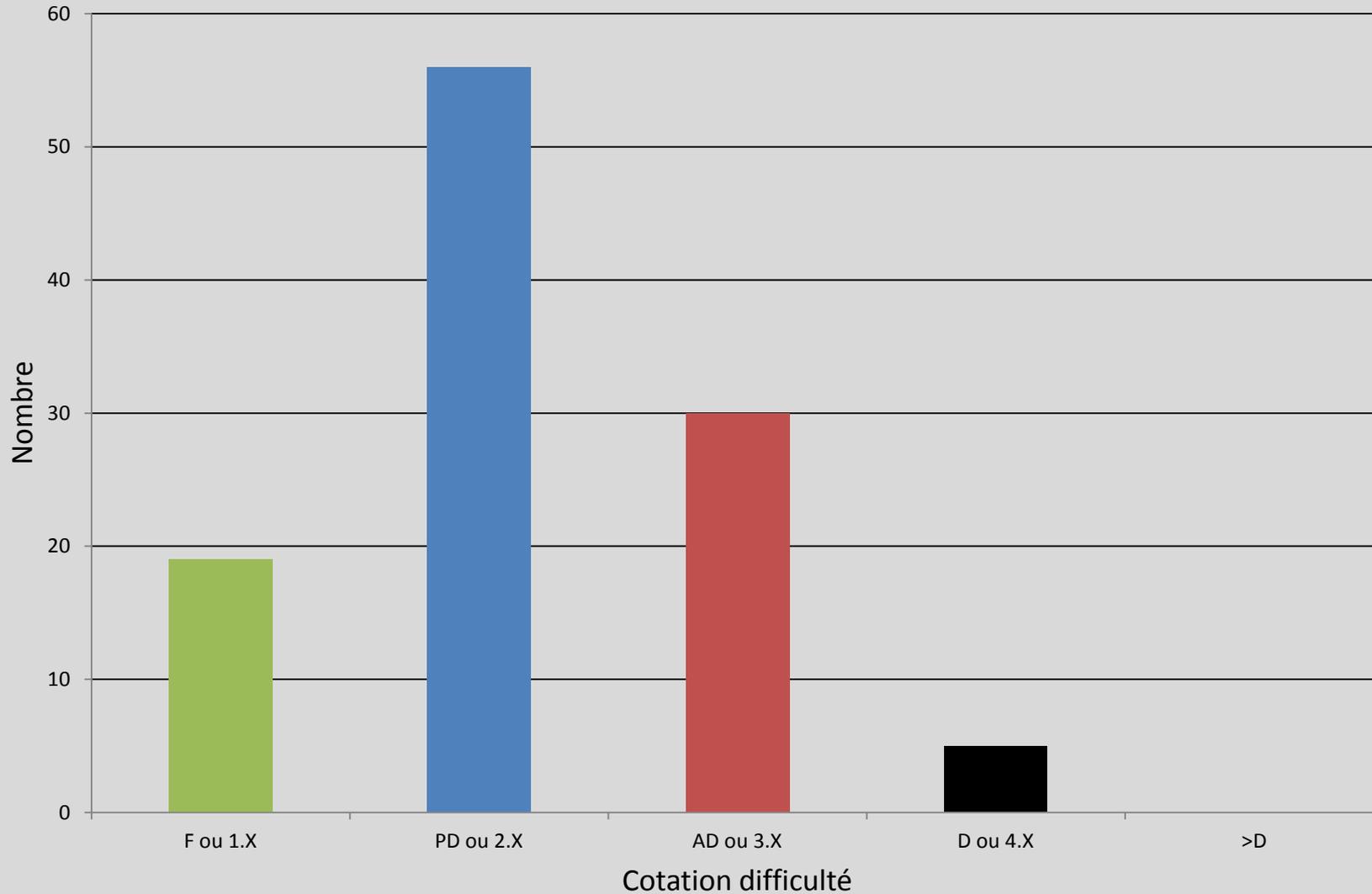


et encore des stats ...





et encore des stats ...





5 – Les stages





**"TU VOIS,
LE HONDE SE DIVISE
EN DEUX
CATEGORIES**

...



...
**CEUX QUI SAVENT
GERER LES
SECOURS
ET CEUX QUI
CRESENT.
TOI, TU CREUSES."**

FORMATION DVA





Neige et avalanche

Objectifs:

- Devenir autonome: pour soi, pour les autres. gérer la sécurité et l'auto secours

Contenu:

- Initiation à la nivologie
- Apprendre à utiliser le matériel
- Méthode de recherche
- Sensibilisation aux risques et Règles de sécurité



Toutes neiges:

Objectifs:

Être plus à l'aise en ski hors-piste

Contenu:

- Technique de ski (pas des cours ESF !!)
- Règles de sécurité en zone hors piste
- Méthode de recherche
- Sensibilisation aux risques et Règles de sécurité



Pentes raides

Objectifs:

Skier en pente raide avec le maximum de sécurité

Contenu:

- Assurance (montée/descente)
- Différentes techniques pour cramponnage, dechaussage, virages spécifiques



6 – Les sorties

- Diffusion Via le site du GUM- 2 listes de dif
- Inscriptions selon modalités de l'encadrant
- Savoir vivre/être
- A-P-S « sans ARVA tu restes en bas »
- Réglage du matériel
- Avoir fait la formation neige et avalanche au GUM ou équivalent





7- ... vers le ski alpinisme



- Autonomie
- Cramponnage
- techniques de cordes
- choix d'itinéraires





MERCI
et bonnes courses !