

Mode d'emploi du Kit « formation avalanche »

Nous vous conseillons de respecter l'ordre de présentation ci-dessous

1. Vidéo "préparation d'une sortie" (environ 4min30)
2. Vidéo "Constat sur le terrain et test DVA" (environ 3min)
3. Diaporama "Connaissance de base Neige & avalanche" (9 diapos)
4. Vidéo "Sortie sur le terrain" (environ 5min)
5. Sac à dos et son contenu (1 image)
6. Vidéo "DVA" (environ 1min45)
7. Diaporama "Photos terrain et questions" (26 diapos)
8. Vidéo comment "Alerter" (2min)
9. Diapo Alerter (2 diapos)
10. Liste d'exercices possible

Toutes les améliorations sont les bienvenus.

Contactez Nicolas Bonnet : n.bonnet@ffme.fr

1 Vidéo sur la préparation d'une sortie (environ 4'30'')

Cette vidéo réalisée vous montre en image les bases à faire pour préparer vos sorties en ski de randonnée. Chaque élément doit bien être compris et réalisé par les personnes qui encadrent un groupe.

Lien vidéo : <https://youtu.be/91U2DIYGqcl>

2 Vidéo Constat sur le terrain et test DVA (environ 3')

Cette vidéo vous montre les choses à regarder au départ de la randonnée, le matin même et sur place. Vous avez aussi une démonstration de la bonne réalisation d'un "double check" ou test des DVA en émission/réception.

Lien vidéo : <https://youtu.be/h0dGRfWVq8A>

3 Connaissance de base Neige et avalanche

Ce document présente les bases sur la neige et les avalanches. Ce n'est pas un cours approfondi sur les cristaux...

4 Vidéo "Sortie sur le terrain" (environ 5')

Cette vidéo vous montre les consignes et la gestion d'un groupe à réaliser sur le terrain avec la pente... Vidéo réalisé en condition "ski de printemps"

Lien vidéo : <https://youtu.be/7TBr18CHAYY>

5 Sac à dos et son contenu

Une photo vous présente un sac air bag (sécurité active) et son contenu. Vous pouvez depuis ce document discuter avec les participants, les conseiller...

6 Vidéo base DVA

La vidéo vous montre l'utilisation de base d'un DVA. (Les fonctions, les piles à utiliser, le stockage...). Elle doit bien sûr être complétée de la **notice du fabricant**.

Lien vidéo : [Ski-alpinisme - DVA - Organiser une sortie en ski de randonnée](#)

7 Photo terrain et questions

Document assez technique avec des éléments de cartographie et de lecture de terrain qui permet déjà d'apprendre les bases avant d'aller sur le terrain. Il est complété d'un QCM.

8 Vidéo comment “Alerter”

Une vidéo vous explique comment passer un bon message d’alerte avec les services de secours.

Lien vidéo : <https://youtu.be/mVdmE5e2200>

9 Diapo Alerter

Ces deux fiches peuvent être imprimée et plastifiée pour rester dans votre sac. Elles complètent la vidéo.

10 Liste d’exercices

Cette liste vous oriente sur quelques exercices de bases à réaliser, dans l’idéal en terrain enneigé.