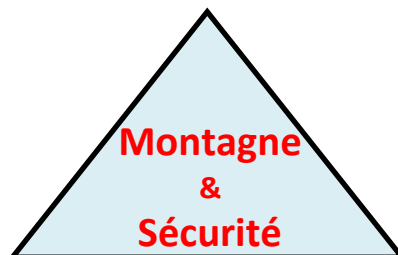




Formation Neige & Avalanches Crêt du Poulet – Grand Rocher



François Nicot
Accompagnateur en montagne
francois.nicot@irstea.fr
04 76 59 76 58 / 06 47 18 91 02

Accès routier

Saint-Pierre d'Allevard, Col du Barioz, Foyer de fond du Barioz (1450 m)
Rendez-vous au Foyer de fond du Barioz (1450 m)
Samedi 19 janvier, 8h30.

Itinéraire et programme

Jour 1	<p>Matinée : module en salle</p> <p>Apports de connaissance :</p> <ul style="list-style-type: none">– Cartographie, Orientation (carte, boussole, altimètre)– Méthodologie 3 x 3 pour préparation d'une randonnée hivernale– Méthode de réduction du risque <p>Déjeuner (repas tirés du sac)</p> <p>AM : Montée en direction du Crêt Luisard – Grand Rocher</p> <p>Nivologie pratique, stratégies de protection et de progression</p> <p>Arrivée au refuge du Crêt du Poulet (1700 m) vers 16h30 – 17h00 Installation au refuge, temps libre Préparation de la randonnée du lendemain, tronçon par tronçon</p> <p>Dîner et nuit au refuge Dénivelé : + 350 m (environ)</p>
Jour 2	<p>La 2nde journée sera consacrée à la randonnée préparée la veille</p> <p>Orientation pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe, gestion de l'itinéraire (des objectifs, et de la trace)– Navigation avec carte et boussole– Intégration des conditions nivo-météorologiques– Apprentissage de l'autonomie <p>Dénivelé : + 500 m (environ)</p> <p>Orientation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe– Choix d'itinéraire, avec mise en place pratique la méthode 3 x 3

Déroulement et contenu

Stage de deux jours dont l'objectif est l'acquisition de l'autonomie dans la préparation et la conduite d'une randonnée hivernale en raquettes. Les aspects propres à la prise en compte du risque d'avalanche et à l'orientation en milieu enneigé seront plus particulièrement traités.

L'itinéraire de la seconde journée est préparé la veille par les membres du groupe, en binôme (cartographie, nivologie, conduite de groupe)

Equipement individuel

- Tenue vestimentaire adaptée à la randonnée hivernale
- Chaussures de randonnée étanche
- Veste polaire, veste coupe-vent de type Gore-Tex
- Deux paires de gants, bonnet
- Lunettes de soleil ET masque
- Une paire de raquettes à neige
- Une paire de bâtons
- DVA, pelle et sonde (**obligatoires**)
- Prévoir une réserve de boisson d'au moins 1 litre et demi
- Casse-croûte de mi-journée (prévoir pour trois jours)
- Vivres de course
- Affaires personnelles de toilette

Le refuge est équipé de couvertures ; les duvets sont donc inutiles.
Prévoir éventuellement un sac à viande

Optionnel, mais conseillé :

- Carte IGN TOP 25 Allevard – Belledonne Nord, 3433 OT
- Boussole (plate et simple, type SILVA)
- Altimètre

Tarif

120 euros / personne

Ce tarif comprend l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne (AeM) au cours des deux jours de stage.

Il ne comprend pas les demi-pensions (de l'ordre de 34 euros/nuitée/personne). Celles-ci restent à la charge des participants.

Le règlement complet s'effectuera sur place, à l'issue du stage.

Dates

A définir, sur un week-end entre janvier et fin février