



Matière d'enseignement

Cours: Cours de chef de courses hiver 1

Thème	T/P	Temps (h)	Objectif	Contenu	Documentation	Matériel nécessaire / lieu
Connaissances des avalanches	T	2	Les Pt maîtrisent les bases de la théorie sur les avalanches et la méthode 3x3	3x3, Quantité de neige fraîche critique, Facteurs augmentant/diminuant le risque, « nouvelle » méthode de réduction élémentaire	Aide-mémoire «Attention avalanches»	Salle de théorie, coffret avalanche rétroprojecteur
Planification de courses	T	1	Les Pt maîtrisent les 3 phases de la planification et peuvent les appliquer correctement	Planification sommaire, planification détaillée (passages clefs, points de retour, variantes, temps de marche), planification continue, évaluation de course	CI J+S, 30.42.330, p. 10-20	Salle de théorie, rétroprojecteur ou flip-chart
Lecture de carte	T	2	Les Pt maîtrisent les bases de la lecture de carte	Lecture de carte : généralités, mesures de déclivités, orientation de pentes, mesurer des coordonnées, établir un croquis de marche sur la carte	AM J+S orientation	Carte, réglette, boussole, crayon
Orientation dans le terrain	P	2	Les Pt maîtrisent les bases de l'orientation dans le terrain	Estimation de distances, déclivités, orientations ; détermination de sa position (avec/sans boussole) ; utilisation de la boussole et de l'altimètre, contournement d'obstacles ; <u>carte mentale</u> , <u>GPS</u>	AM J+S orientation	Carte, réglette, boussole, altimètre, crayon, <u>GPS</u>
DVA	P	3	Les Pt effectuent un contrôle DVA sûr et maîtrisent la technique de recherche avec leur DVA	Contrôle DVA analogique et digital, recherche DVA avec DVA personnel et étranger (méthode, exactitude, rapidité), utilisation de la sonde (perpendiculairement à la surface de neige, sondage systématique), <u>recherche multiple</u>	AM J+S DVA & DVA digitaux	DVA (analogique et digit.), sonde, sac à dos, avalanche si possible
Appréciation du danger d'avalanches	P	2	Les Pt estiment correctement le danger d'avalanche	Estimation et mesure de la déclivité (avec bâtons), reconnaissance d'accumulations, détermination de la direction du transport de la neige par le vent, observation du manteau neigeux, estimation du danger d'avalanche (argumenter)	Aide-mémoire «Attention avalanches»	Terrain $\geq 30^\circ$
Choix / quali-	P		Les Pt font une trace sûre et	Choix de l'itinéraire en montée et descente (sécurité /	aucune	Terrain varié

té de la trace			agréable	confort / utilisation du terrain), qualité de la trace (régularité / déclivité)		
Conduite de groupes (théorie)	T	1	Les Pt sont conscients de la différence entre courses privées et la conduite de groupes	Qualités nécessaires à la conduite de groupes, élaboration de décisions, dynamique de groupe, comportement avec des groupes, psychologie	Brochure J+S Communication, CI 30.42.300 + 30.42.330 p. 1-9	Salle de théorie, rétroprojecteur ou flip-chart
Conduite de groupes (pratique)	P		Les Pt conduisent un groupe de manière indépendante. Ils seront plus sûr et plus apte à conduire un groupe	Rythme, pauses, prise de décisions, information et conduite de groupes. Sur le terrain, pendant toute la durée du cours, les Pt seront renseignés sur les différentes situations et les problèmes qu'elles engendrent pour la conduite d'un groupe	aucune	
Estimation de soi	P	1	Les Pt pourront s'estimer et estimer les possibilités d'une course avec un groupe	Une bonne estimation des possibilités avec un groupe sera thématiqué/discuté/simulé pour certaines situations	aucune	Matériel pour écrire
Noeuds	P	1	Les Pt maîtrisent les nœuds nécessaires pour installer une corde fixe	8, amarre, tête d'alouette, <i>Prusik</i>	AM J+S Technique Alpine	Corde, sangles, mousquetons
Ancrages	P	2	Les Pt maîtrisent différents ancrages dans la neige	Boîte aux lettres, <i>ancrage avec les skis</i> , essais de traction	AM J+S Technique Alpine	Corde, sangles, mousquetons, <i>piolet</i> , ski, pierres, terrain raide
Corde fixe	P	2	Les Pt connaissent différentes manières pour installer et utiliser une corde fixe	Ancrages en neige et rocher, pose de sangles, <i>Prusik etc...</i>	aucune	Corde, sangles, ski, pierres, mousquetons, <i>piolet</i> , terrain raide avec rochers
Technique de ski	P	1	Les Pt maîtrisent les conversions et skient sûrement en toutes neiges	Conversions (montée et descente), conduites des skis, utilisation des couteaux, correction de la technique de ski si nécessaire	aucune	aucun
Condition physique	P		Les Pt disposent d'une bonne condition physique similaire aux courses de références et de mêmes difficultés	Courses de référence : Sulzfluh, Piz Turba, Schratzenfluh, Cristallina, Männliflüh, Ochsen, Le Tarent, Mt. Rognieux		
Droits et de-	T	1	Les Pt connaissent les aspects juridiques du chef de course	Droit pénal, civil, droit des assurances, exemples	Manuel „La position juridique du	Salle de théorie, matériel pour écrire,

voirs			CAS		chef de course du CAS“	rétroprojecteur ou flip-chart
Courses en accord avec la nature	T	1	Les participants connaissent les influences des courses à ski sur la nature	Comportement en courses hivernales, faune, flore, milieu vital, nutrition, etc...	Brochure "Alpinisme et environnement", dépliant «Courses hivernales en accord avec la nature», DVD-Vidéo "courses dans la quiétude hivernale"	Salle de théorie, matériel pour écrire, rétroprojecteur ou flip-chart <u>appareil DVD ou Vidéo</u>
<u>Accident & premier secours</u>	<u>T/P</u>	<u>2</u>	<u>Les Pt connaissent les bases du comportement en cas d'accident</u>	<u>Luge de secours, comportement en cas d'accident d'avalanche, premier secours</u>	<u>AM premier secours</u>	<u>pharmacie</u>

Abréviations:

En italique et souligné: ne doit être instruit que si assez de temps disponible et si les Pt le désirent.

T Théorie
P exercice pratique dans le terrain
h indications de temps (en heures)
Pt Participant
AM Aide-mémoire
Cl Classeur J+S

15 novembre 2004