



Matière d'enseignement

Cours: Cours pour chefs de courses hiver 2

Thème	T/P	Temps (h)	Objectif	Contenu	Documentation	Matériel nécessaire / lieu
Connaissances des avalanches	T	1	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 avalanches, rétroprojecteur ou flip-chart
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, 30.42.330, p. 10-20	Salle de théorie, rétroprojecteur ou flip-chart
Lecture de carte	T	1	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, règlette, 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; <i>carte mentale, GPS</i>	AM J+S orientation	Carte, règlette, 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), <i>recherche multiple</i>	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. Les chefs des courses sont sûr et apte à conduire un groupe	Rythme, pauses, prise de décisions, information et conduite de groupes	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 thématized/discuté/simulé pour certaines situations	aucune	Matériel pour écrire
Noeuds et encordement	P	2	Les Pt maîtrisent les nœuds importants, leur domaine d'application et la réserve de corde	Répétition des nœuds les plus importants (8, guide, pêcheur simple + double, 1/2 amarre, amarre, prusik ou autres nœuds autobloquants, tête d'alouette, noeud de blocage) ; Encordement sur glacier (8 en bout de corde, guide en milieu de corde) ; Réserve de corde	AM J+S Technique Alpine	Corde, baudrier, cordelettes, mousquetons
Ancrages	P	2	Les Pt maîtrisent les différents ancrages dans la neige et la glace	Boîte aux lettres, ancrage avec les skis, vis à glace, lunule, <i>Abalakov</i> ; Instruction, quel ancrage doit être utilisé quand ? essais de traction	AM J+S Technique Alpine	Corde, baudrier, sangle, mousquetons, piolet, vis à glace, terrain pentu
Sauvetage crevasse	P	3	Les Pt savent faire un sauvetage crevasse de manière indépendante et sûre	Instruction du mouflage autrichien. Pour les Pt connaissant déjà le mouflage double, instruction de ce dernier.	AM J+S Technique Alpine	Corde, Baudrier, cordelettes, mousqueton, piolet, corniche ou crevasse
Autosauvetage	P	1	Les Pt savent faire un autosauvetage de manière indépendante et sûre	Instruction de l'autosauvetage avec autoassurance en haut et pédale en bas	AM J+S Technique Alpine	Corde, Baudrier, cordelettes, mousqueton, corniche ou crevasse
Corde courte	P	1	Les Pt connaissent les techniques d'assurance en terrain alpin (neige raide, arêtes, etc...)	Marcher à la corde courte (comment et quand)	aucune	Corde, baudrier, piolet, terrain alpin

Corde fixe	P	2	Les Pt connaissent différentes manières pour installer et utiliser une corde fixe	Ancrages en neige et rocher, pose de sangles, utilisation avec ½ amarre, Prusik etc...	aucune	Corde, sangles, mousquetons, baudrier, piolet, 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 : Piz Bernina, Tödi, Pizzo Rotondo, Finsteraarhorn, Castor, Mt. Blanc de Cheilon		
Droits et devoirs	T	1	Les Pt connaissent les aspects juridiques du chef de course CAS	Droit pénal, civil, droit des assurances, exemples	Manuel „La position juridique du chef de course du CAS“	Salle de théorie, rétroprojecteur ou flip-chart
<i>Accident & premier secours</i>	<i>T/ P</i>	<i>2</i>	<i>Les Pt connaissent les bases du comportement en cas d'accident</i>	<i>Luge de secours, comportement en cas d'avalanche, premier secours</i>	<i>AM premier secours</i>	<i>pharmacie</i>

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