

REFERENTIEL SKI de montagne BIQUALIFICATION Montagne Chamonix Groupes montagne, pisteur et fondeur 1^{er} Septembre 2016

"Devenir un skieur montagnard"

En fin de scolarité les élèves seront capables de préparer une sortie à la journée, d'évoluer à ski à la montée et à la descente dans des courses de niveau BSA **en sécurité**.

Pour cela, ils disposeront des compétences techniques pour :

- skier en toute neige
- ils seront formés aux secours de victimes en avalanches
- seront capables **d'évaluer les dangers de la montagne hivernale** : principalement l'avalanche, le dévissage.

Les professionnels s'attacheront à travailler au quotidien selon les 4 thématiques suivantes :

- 1/ Techniques à ski
- 2/ Sécurité en ski hors-piste et randonnée
- 3/ Protéger, alerter, secourir
- 4/ Savoir-Etre

Au regard de la spécificité de la vallée de Chamonix, dans des conditions jugées optimales par l'équipe de professionnels et le coordonnateur, les élèves seront amenés à se déplacer en zone glacière : Glacier des Grands-Montets, glacier d'Argentière, glacier du Tour, Vallée Blanche. (Interdiction pour le Pas de Chèvre)

NIVEAU 1

Lycée Professionnel : classes de bac1, bac2

Lycée Général : classes de seconde et première (et ponctuellement groupe fondeur)

1- TECHNIQUE A SKI :

DESCENDRE : Niveau minimum des élèves de l'option "montagne" (classe2 ESF)

Objectif: mise à niveau technique afin de s'adapter au ski toute neige et au relief

Connaissances et compétences à évaluer:

- être capable de skier en contrôlant sa vitesse sur 400 m de dénivellation en toute neige sans arrêt de la progression.
- savoir faire le dérapage en biais en pente raide (>30°)
- adapte sa technique aux conditions de la neige
- sais faire le stem amont en neige difficile
- skier lentement et surement sur des sections raides ou étroites et en situation de faible enneigement.
- connaître et entretenir ses skis et fixations: réglage (pression; poussée), aiguisage, fartage.
- connaître la terminologie de l'enseignement du ski : amont, aval, déclenchement, appui, surpression, conduite, stem amont/aval, équilibre antéro-postérieur, dérapage en biais.

MONTRE : Certains élèves de l'option "montagne", entrant en Biquilification sont débutants en ski de randonnée ou sont compétiteurs ski alpinisme. Sportifs et motivés, ils apprennent vite.

Objectif: se familiariser aux managements du matériel et aux techniques de progression.

Connaissances et compétences à évaluer:

- aisance dans les manœuvres
- soin apporté au matériel
- conversions amont et aval
- se familiariser avec l'utilisation du matériel ("peauter", "dépeauter", couteaux, cales)

2- SECURITE en SKI HORS-PISTE

Objectif: devenir un skieur montagnard responsable: NE PAS SE FAIRE PRENDRE PAR UNE AVALANCHE.

Connaissances et compétences à évaluer

- connaître les enjeux du ski de montagne: statistiques de mortalité, de survie en enfouissement.
- connaître les principaux facteurs provoquant les avalanches: pente; orientation; épaisseur de neige critique.
- maîtriser l'échelle européenne de risque d'avalanche et se familiariser avec la terminologie du BERA.
- respecter les consignes individuelles et collectives en terrain Hors-Piste (inter-distances et zones de regroupement).
- maîtriser le rôle de serre-fil (aide, observe, alerte,...)
- estimer l'orientation et l'altitude d'une pente.
- savoir se situer dans le massif (secteur et itinéraire sur lequel il est engagé).
- estimer une inclinaison d'une pente <30° par la méthode du pendule.
- épaisseurs de neige critique.
- connaître et identifier les principaux indices de surfaces potentiellement dangereux:
 - * zones d'accumulations (sondage au bâton)
 - * consistance de la neige
 - * effets du vent.

3- PROTEGER, ALERTER ET SECOURIR

Objectif: devenir un acteur efficace en situation d'accident

Connaissances et compétences à évaluer:

- bien utiliser et connaître son DVA (test, contrôle du groupe)
- recherche mono-victime avec DVA (procéder avec méthode) seul ou en équipe
- Qualité du pelletage.
- maîtrise le rôle de serre-fil (alerte, point gps,...)
- connaître les procédures pour alerter les secours.

4- SAVOIR ETRE:

Objectif: responsabilité, conduite adapté, démarche de coopération, initiative

Connaissances et compétences à évaluer

- connaissance des consignes du jour
- respecter les consignes
- avoir toujours son matériel en bon état et adapté à la sortie
- être à l'heure au RDV
- prévenir en cas de retard ou d'absence

- pose des questions
- prend des initiatives adaptées
- aide ses camarades
- maîtrise le rôle de serre-fil (aide, observe, alerte,...)
- intervient à propos
- s'exprime correctement
- tient compte des remarques et modifie son comportement

NIVEAU 2

Les élèves seront capables d'évoluer à ski **en sécurité** à la montée, à la descente dans des courses de niveau BSA. Pour cela, ils prépareront une sortie à la journée en appliquant la méthode 3X3 en sachant **éviter les dangers de la montagne hivernale**: principalement l'avalanche et le dévissage. Ils seront formés aux secours de victimes en avalanches.

Lycée Professionnel : classes de bac3, bac4
Lycée Général : classe de Terminale

1. TECHNIQUE A SKI :

DESCENDRE et MONTER

Objectif: Evoluer avec aisance et sécurité, quelles que soient les conditions de neige et de relief.

Compétences et connaissances à évaluer

- skier 500 m de dénivelée en toute neige en alternant courbes de moyens rayons et petits virages
- capable d'adapter sa technique au terrain
- capable d'adapter sa technique aux conditions de neige
- skier en pente raide >30° en sécurité
- conduire un groupe sur un itinéraire:
 - * donne les consignes de sécurité adaptés au terrain et conditions neige (vitesse, espacement, rôle de serre-fil)
 - * choisi une ligne de descente sûre, choisi les points de regroupement
- faire une trace sûre
- adapter sa vitesse au groupe

2- SECURITE EN SKI HORS PISTE :

Objectif: Etre capable de préparer une sortie (hors-piste, ski de randonnée) en suivant les étapes de la méthode 3X3
Etre capable d'évaluer le risque résiduel sur le terrain.

Connaissances et compétences à évaluer

- quand et pourquoi prendre des distances de sécurité? (à la montée et à la descente)
- savoir se situer sur le domaine skiable et reporter sa position sur la carte 1/25000e au cours de la sortie (identifier les orientations, identifier l'inclinaison de pente, repérer les itinéraires).
- se familiariser à la méthode 3X3 et aux outils d'aide à la décision.
- lecture de carte: évaluer une pente en degrés < 30°. Identifier les obstacles
- reconnaître les indices potentiellement dangereux du manteau neigeux.
- faire une trace en choisissant une ligne sûre.
- notions de nivologie (coupe stratigraphique; différentes cohésions de neige; forme des cristaux).

3- PROTEGER ALERTER SECOURIR

Objectif: Organiser un secours, recherche DVA multi-victimes

Connaissances et compétences à évaluer

- recherche multi-victime seul ou en équipe

- qualité et méthode de recherche.
- qualité du pelletage
- qualité du déclenchement du secours, préparer un secours hélicoptéré.

4- SAVOIR ETRE

Objectif: conduire un groupe et respecter la discipline d'un groupe.

Connaissances et compétences à évaluer

- autorité en situation de conduite de groupe
- clarté des consignes
- sait respecter les consignes données par un autre élève

LES OUTILS pour l'EFFICACITE de cette démarche

- Des réunions régulières de travail et de concertation ont lieu entre coordonnateur et intervenants
- L'élève utilise un fond de carte lors des déplacements (ou le plus souvent possible)
- Il sera systématiquement demandé aux élèves de lire et analyser Le BERA
- Le chrono, la mise en stress s'avèrent indispensables lors des exercices de recherche de DVA
- Le professionnel utilise la vidéo dans la mesure du possible pour parfaire les corrections techniques
- Le débriefing de fin de session est systématisé. Un bref bilan peut être fait par mail au coordonnateur.