

CYCLE DE PERFECTIONNEMENT 2006 DE SKI ALPINISME

Week-end des 21 et 22 janvier 2006

Nous allons en Haute-Savoie dans le secteur du Reposoir. Nous logerons au Reposoir dans le gîte de l'Outa en demi-pension.

Attention : veillez à tout préparer pour le vendredi soir. Pas d'achats en cours de route.

Pour l'ensemble du week-end, prévoir :

- Sac à viande et affaires de toilette pour le gîte.
- Pique-nique pour les 2 midis de samedi et dimanche.
- Matériel classique de ski de randonnée (dont matériel individuel de sécurité) et porte-carte.
- De quoi écrire : papier, stylos, surligneurs...

Samedi 21 janvier 2006

1) Objectifs pour la journée.

- Course de faible dénivelée (moins de 1 000 mètres) en aller-retour (course restant à définir).
- Exercices d'ARVA individuels et en groupe.
- Retour au gîte dans l'après-midi.
- Présentation des définitions préparées individuellement.
- Préparation de la sortie du dimanche.

2) Horaires fixés.

- Rendez-vous samedi matin à Bron : **5 h 45 au plus tard**. Répartition dans les voitures.
- Départ de Bron : **6 h au plus tard**.
- Départ pour la course : 8 h 30 environ.
- Pique-nique vers 12 h.
- Retour aux voitures à 16 h 00 maximum.

3) Le thème principal de la journée.

La journée de samedi sera notamment consacrée à des exercices de recherche d'ARVA individuellement, en demi-groupes et avec le groupe entier (techniques de recherche, stratégie à mettre en œuvre...). Pour chacun d'entre vous, préparer une explication à présenter verbalement à l'ensemble du groupe, sur les termes suivants (2 minutes maximum par personne) :

Audrey :	Qu'est-ce qu'un ARVA ? Pourquoi avoir un ARVA en ski de randonnée ?	Matthieu :	Les différents instruments de recherche ou de protection du randonneur à ski
François :	Le protocole de contrôle des ARVA	Serge :	La recherche primaire
Gaétan :	La portée utile d'un ARVA	Séverine :	La recherche secondaire
Isabelle :	Différences entre ARVA analogique et numérique	Thierry :	La localisation finale
Marielle :	Les observations à faire avant de lancer les opérations de recherche	Xavier H. :	Que faire en attendant les secours, dans l'hypothèse d'un blessé ?
Marion :	L'organisation de la recherche	Xavier P. :	L'appel de demande de secours

Dimanche 22 janvier 2006

La course envisagée est « La Pointe d'Areu ». Carte IGN Top 25 n° 3430 ET (La Clusaz – Grand-Bornand). Il est souhaitable que tout le monde possède une carte. A défaut, une carte pour deux fera l'affaire.

Répartition des équipes dans l'organisation de la journée :

1) Nivologie : Audrey, Isabelle, Serge et Thierry.

Edition et analyse du bulletin météo et nivologique (www.meteo.fr) compte tenu de la course envisagée.

Prévoir :

- 1 exemplaire par personne.
- La définition **précise** des termes utilisés dans le bulletin.

2) Cartographie : François, Gaétan, Marion et Xavier P.

Repérer l'itinéraire (ou les itinéraires) et ses (leurs) caractéristiques (dangers, difficultés...). Dans l'hypothèse de plusieurs itinéraires possibles, présenter les avantages et inconvénients de chacun d'eux.

Prévoir :

- La présentation **écrite** de l'itinéraire retenu et 1 exemplaire par personne.

3) Horaires : Marielle, Matthieu, Séverine et Xavier.

Etablir **précisément** l'emploi du temps de la journée depuis le lever jusqu'au retour aux voitures, en fonction de la course envisagée.

Prévoir :

- La présentation **écrite** de l'emploi du temps et 1 exemplaire par personne.