

Lycée des Métiers de la Montagne, Saint-Michel de Maurienne, France.		Se préparer à une sortie de ski de randonnée.				Mots clés : Manteau neigeux, regel, versant, couloir d'avalanche, potentiomètre, effets de cisaillement.	
Radio Semnoz.							
Résumé : <i>Les élèves ont préparé une sortie de ski de randonnée et en raquette.</i>							
Problématique : Dans quelle posture psychologique doit-on être avant de partir en randonnée à ski ? Quelle préparation pratique doit-on mettre en œuvre ?							
Questionnements transposables et pistes de travail : Avez-vous déjà dû faire face à une situation dangereuse ? Quelles leçons en tirez-vous d'un point de vue pratique et psychologique ?							
<u>Champs du développement durable</u>	<u>Risques</u>	<u>Impact</u>				<u>Acteurs</u>	
		<u>Court terme</u>	<u>Moyen terme</u>	<u>Long terme</u>	<u>global</u>		
<u>environnement</u>	Accroissement de l'érosion	X	X	X		Milieu, résidents	
<u>social</u>	Décès, blessures	X	X		X	Pratiquants	
<u>économique</u>	Coût des secours, indemnisations, coût assurantiel.	X	X		X	société	
Lieux d'interviews :							



1. Mots clés

Manteau neigeux, couche de regel, versants, nivologie.

2. Résumé de la démarche et thématique abordée

Le risque zéro n'existe pas, raison pour laquelle il convient de se préparer avant une sortie en ski. Les élèves du lycée ont préparé une sortie en raquette au dessus d'Aussoix. Au moment de la sortie, ils ont dû faire face à une avalanche : une plaque s'est décrochée et les a conduit à déniveler de deux cent mètres.

3. Problématique

Dans quelle posture faut-il se situer avant de partir en randonnée à ski ?

Il convient surtout de se préparer techniquement :

- il faut se préparer à l'aide d'une carte, d'une boussole
- il faut tenir compte de l'horaire de départ de la randonnée : il ne faut pas arriver sur une pente de neige qui a pris le soleil. Il faut donc étudier la qualité des versants, du manteau neigeux et des couches de regel. Une pente qui dépasse 30° devient avalancheuse.
- Il faut s'équiper d'un arvar
- Il faut prendre un sac dos muni d'une pelle télescopique légère, d'une sonde.
- D'autres outils sont complémentaires : la couverture de survie, une trousse de premiers secours et le téléphone portable qui peut permettre d'alerter les secours. Une radio de secours peut être utile.

L'étude du bulletin météorologique est indispensable :

Le risque d'avalanche comprend cinq niveau.

Le bulletin permet de connaître l'isotherme 0 : c'est-à-dire le niveau où se situe la température 0. Cela permet de savoir quand et où il peut geler, quelle est la qualité de la neige et le risque d'avalanche.

Il faut se renseigner sur ces points le jour du départ.

4. Définitions

Nivologie

Isotherme

Manteau neigeux

Potentiomètre

Couloir d'avalanche

5. Référents scientifiques, personnes contacts



Patrick Villeneuve, guide de haute montagne, formateur au brevet d'Etat.

-

6. Bibliographie

7. Liens interne

- Association ANENA (Association Nationale pour l'étude de la neige et des avalanches)
www.anena.org
- PGMH : www.pgmh-chamonix.com
- Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme (ENSA) : www.ensa.jeunesse-sports.fr
- Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne : www.ffcam.fr