



# Plaisir & sécurité

hors des pistes balisées



## Pack **Sécurité**

SKI  
SNOWBOARD  
RAQUETTE  
SANS SKI



**Neiges & Montagne**  
votre nouveau programme

# **esf**

# Prendre un maximum de plaisir hors des pistes balisées... C'est le rêve de chaque skieur !

La montagne est exigeante.  
Bien la connaître, c'est la condition  
essentielle pour vivre votre expérience.  
Car la montagne, ça s'apprend,  
quel que soit votre niveau.

C'est pourquoi **esf** a créé  
le programme

## Neiges & Montagne

- Parce que nous aspirons  
à une montagne où chacun  
puisse se sentir parfaitement **libre**.
- Vous pratiquerez sereinement  
**le ski, la rando, la raquette**  
**hors des pistes balisées**.
- Nous voulons aussi sensibiliser  
tous les publics, skieurs ou non,  
aux **gestes de sécurité**, à l'apprentissage  
de la technique, et à la découverte  
du milieu montagnard.



**esf** est membre partenaire de l'anena.



Découvrez  
tout ce que **esf**  
peut vous apporter  
avec le pack Sécurité.



# Le pack Sécurité

a été conçu pour s'adapter à tous les pratiquants, afin d'apprendre les règles de base pour évoluer en milieu non balisé.



LÉGENDES



Technique  
& gestion  
des risques



Analyse  
du milieu  
Neiges & Montagne



Secours  
& recherche  
avalanche



PACK **SÉCURITÉ**

# Novice

“ Pratiquant ou non,  
je veux découvrir l'univers  
de la montagne pour mieux  
l'appréhender. ”

## Apprendre les bases de la sécurité

Participer à une formation de base de prévention  
et de gestion des risques en montagne



- se déplacer en sécurité
- connaître et utiliser son matériel



- le manteau neigeux (différentes strates)
- la prévision d'avalanche et le 30°
- appeler les secours
- se localiser et envoyer ses coordonnées



- connaître, vérifier et utiliser son matériel  
de sécurité (DVA, pelle, sonde, sac à dos)
- la double vérification DVA

## Contenus



8 participants  
maximum



1 h 30 de  
formation



Aucun niveau  
technique requis



## PACK SÉCURITÉ

# Intermédiaire

“ Je veux comprendre les dangers de la montagne pour pratiquer en sécurité hors des pistes balisées. ”

### Détecter les risques

Acquérir les connaissances et les gestes adaptés à toutes les situations en montagne



- techniques simples de déplacements en terrains et neiges difficiles
- les distances de sécurité en groupe



- observer une coupe de neige simple
- reconnaître une couche fragile
- interpréter les prévisions d'avalanche
- reconnaître les pentes à 30°
- observer pour prévenir les risques



- se localiser sur une carte et lancer une alerte
- apprendre l'utilisation des radios
- le check matériel
- organiser un secours en avalanche
- rechercher deux victimes en avalanche

### Contenus



8 participants maximum



En 1/2 journée ou en journée



Bon skieur



PACK **SÉCURITÉ**

# Confirmé

“ Je veux un check-up de mes compétences, confirmer et actualiser mes techniques. Je veux me sentir autonome dans toutes les situations. ”

## Leadership et autonomie



- adapter ma technique à toutes les situations
- franchir des obstacles et des terrains difficiles
- devenir le leader et conduire le groupe



- analyser les observables pour une meilleure estimation du risque d'avalanche
- effectuer une coupe de neige
- identifier et comprendre les couches fragiles
- apprendre à gérer les pentes à 30°
- interpréter les surcharges nouvelles et l'action du vent
- préparer et suivre son itinéraire sur Iphigénie



- mettre en place une stratégie de recherche avalanche
- gérer la communication radio
- utiliser le DVA en situation complexe
- gérer une situation d'avalanche en équipe
- prendre en charge un accident et assister les secours

## Contenus



6 participants maximum



1 ou 2 journées



Bon skieur



Adresse école