

Faire du Freeride demande
au préalable de s'être posé
DES QUESTIONS DE BASE

JEUNES

LA BASE
de la **SÉCURITÉ EN FREERIDE**
LA VOICI

AVERTISSEMENT

La pratique du ski hors-piste, demande un long apprentissage, une grande expérience et comporte des risques importants. L'utilisation de ce livret se fait sous la responsabilité de son utilisateur.

La Chamoniarde ne peut en aucun cas être tenue pour responsable d'un accident survenu dans le cadre de l'utilisation de ce livret.



Conception / réalisation : La Chamoniarde
Impression : Ville de Chamonix
©Tous droits réservés - 2015

LA BASE DE CHEZ BASE



Le DVA, la sonde, la pelle, le sac ABS ... ne sont pas des **ANTI-AVALANCHE**.

D'abord tu check si ça le fait (cf. **LA BASE**) et si tu as fait le choix d'y aller, tu t'équipes, bien entendu, parce qu'on n'est jamais sûr de rien.

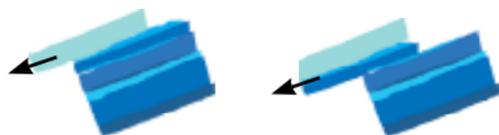
LA BASE

sur la neige et les avalanches

MANTEAU NEIGEUX



Empilement de couches de neige différentes qui évoluent au fil de la saison.



Dans les pentes supérieures à 30° , une partie du manteau neigeux peut «partir» naturellement lorsqu'il s'alourdit (pluie, chute de neige, redoux), ou accidentellement avec le poids d'un ou plusieurs skieurs, ou lorsque plusieurs de ces facteurs sont combinés.

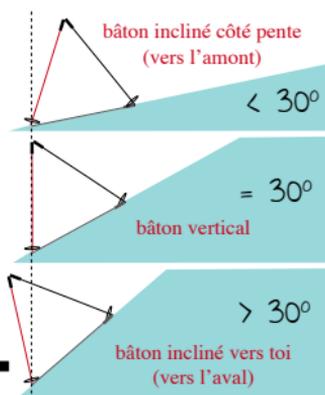
ASTUCE + : télécharge sur ton smartphone un clinomètre qui fera le travail à ta place !

Astuce : le test du bâton

(pour savoir si la pente est $> 30^\circ$)

Marque sur la neige l'empreinte de ton bâton dans l'axe de la pente. Puis plante chacun des bâtons aux deux extrémités de l'empreinte.

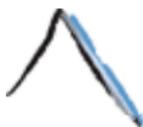
Joins les deux poignées :



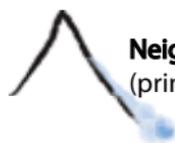
3 types d'avalanches



Neige récente
(poudreuse / pendant la chute)



Plaques
(les + fréquentes, les + dangereuses)



Neige humide
(printemps ou pluie)

• Le vent et les rapides changements de température ont un impact (parfois immédiat) sur la stabilité du manteau neigeux.

• Donc on retient que la météo des semaines / jours / heures passés, est à la base de la stabilité du manteau neigeux et donc du risque d'avalanche !

TILTS! VENT - PLUIE / NEIGE ?
AVALANCHES RÉCENTES ?
➔ DES T° ?

• Comme on ne peut pas TOUS avoir le nez dans la neige pour voir ce qu'il s'y passe, TOUS les jours, METEO FRANCE le fait pour nous et ça donne :

BERA

(Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)
L'OUTIL INDISPENSABLE !

Il estime le risque

- 1, 2, 3, 4 ou 5
- à quelles altitudes ?
- sur quelles expositions ?

Il analyse la stabilité
du manteau neigeux

(tout ce qu'on ne voit pas
quand on est dessus)

(un exemple page suivante)

Il est édité la veille et est en accès gratuit sur le site de Météo France.
(www.meteo.fr)

Drapeaux de risque d'avalanche

• Le drapeau du jour donne un **aperçu (très) rapide** du risque mais il n'est pas suffisant pour faire un choix de ride.

1 2

Le manteau neigeux n'est « pas pire » au niveau de la stabilité mais il faut que j'évite certains endroits qui sont à risques.

3

Il va falloir soigneusement choisir le ride si je ne veux pas me faire coffrer car le risque est important sur de nombreuses pentes.

(le niveau 3 n'est pas un risque « moyen », il s'agit d'un risque **« MARQUÉ »**, « CONSIDÉRABLE » comme ils disent les English)

4

Il y a de forts risques que je déclenche une avalanche où que j'aille.

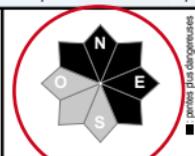
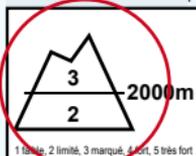
5

Ils passent quoi à la télé ?

Les drapeaux ne donnent pas l'exposition des pentes à risques, la qualité de la neige, ni le type d'avalanches attendues. Un risque d'avalanche peut avoir le même chiffre mais pas la même cause ! Seule la consultation du BERA peut permettre un vrai choix de ride.

ESTIMATION DU RISQUE JUSQU'AU DIMANCHE 08 FÉVRIER 2015 AU SOIR

Au-dessus de 2000 m : Risque marqué. En-dessous : Risque limité.



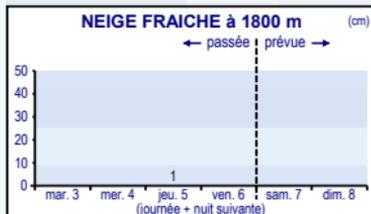
Départs spontanés : coulées + ruptures de plaques

Déclenchements skieurs : plaques anciennes + en formations

STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX

Avalanches spontanées : en moyenne montagne , encore quelques coulées de neige humide dans les secteurs raides, bien ensoleillés et peu ventés. Quelques plaques de fond dans des secteurs sensibles à ce type de glissement. En moyenne et haute montagne, des ruptures de plaques possibles , surtout en contrebas de crêtes, suite au transport de neige par la forte bise.

Déclenchements d'avalanches : encore possibles par une seule personne , en moyenne montagne surtout (mais pas seulement...) dans des pentes peu ou pas ensoleillées, en raison de sous-couches malsaines. Diverses orientations en haute montagne . Formations de nouvelles plaques en journée de dimanche avec la forte bise.

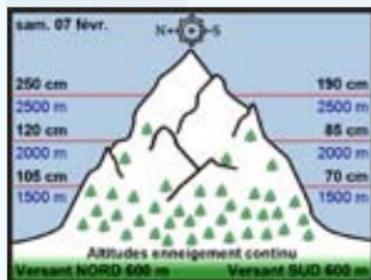


APERÇU METEO



iso 0°C	1500 m	900 m	600 m
vent 2000 m	↗ 60 km/h	↗ 70 km/h	↗ 80 km/h
vent 4000 m	↗ 80 km/h	↓ 90 km/h	↗ 90 km/h

EPAISSEUR DE NEIGE HORS-PISTE



QUALITE DE LA NEIGE

Départs skis ou raquettes aux pieds dès les fonds de vallées grâce au bon enneigement.

Dimanche , neige souvent soufflée par la forte bise, croûtée en pentes bien ensoleillées, encore des secteurs de poudreuse dans des combes ou forêts.

TENDANCE ULTERIEURE DU RISQUE

lundi 09 → mardi 10 →



LA BASE

des choses fausses



photo : Gianvi Galtarossa

- ☹️ Y a d'la trace, donc ça passe !
- ☹️ La neige est dure, elle tient bien !
- ☹️ Non mais regarde : la neige est belle et il fait beau !
- ☹️ On est juste à côté des pistes !
- ☹️ J'ai toujours skié ici ; il ne m'est jamais rien arrivé !
- ☹️ Il y a plein d'arbres, ça tient la neige !

... la preuve
que non ...



Mouhaï enfin non ... et ça peut partir au niveau des pentes au dessus des arbres !

☹️ Drapeau jaune = pas de soucis !

Non mais allo quoi... Jaune ça ne veut pas dire «pas de risques», ça veut dire qu'il y a pas mal de rides à faire sans trop de soucis, mais encore faut-il savoir lesquels... Si tu te pointes à 14h00 sur une pente exposée au Sud en ski de printemps, ton drapeau il est jaune mais ton ride il est rouge vif !

LA BASE

du ski hors-piste en groupe



- **DESCENTE JAMAIS TOUS ENSEMBLE :**

On skie les uns après les autres en mettant de la distance.

- **ON S'ARRÊTE DANS LES ENDROITS «SAFE»**

... sous un gros rocher, sous un méga tronc ...

LA BASE

du matos

Il ne s'agit pas bien sûr de t'équiper en hors-piste comme tu t'équipes sur les pistes !

HORS-PISTE

PAS DAMÉ (soit peuf, soit bof, soit inskiable)

PAS BALISÉ (pas de plans, pas de panneaux, pas de numéros, pas de couleurs, etc = pas moyen de se situer)

PAS SECURISÉ (risques d'avalanches + barres rocheuses, rochers, racines, plaques de glace, crevasses, etc. non signalés)

PAS SURVEILLÉ (si on a un problème, personne ne sait, personne ne voit)

KIT CONFORT



KIT SÉCURITÉ



KIT ORIENTATION

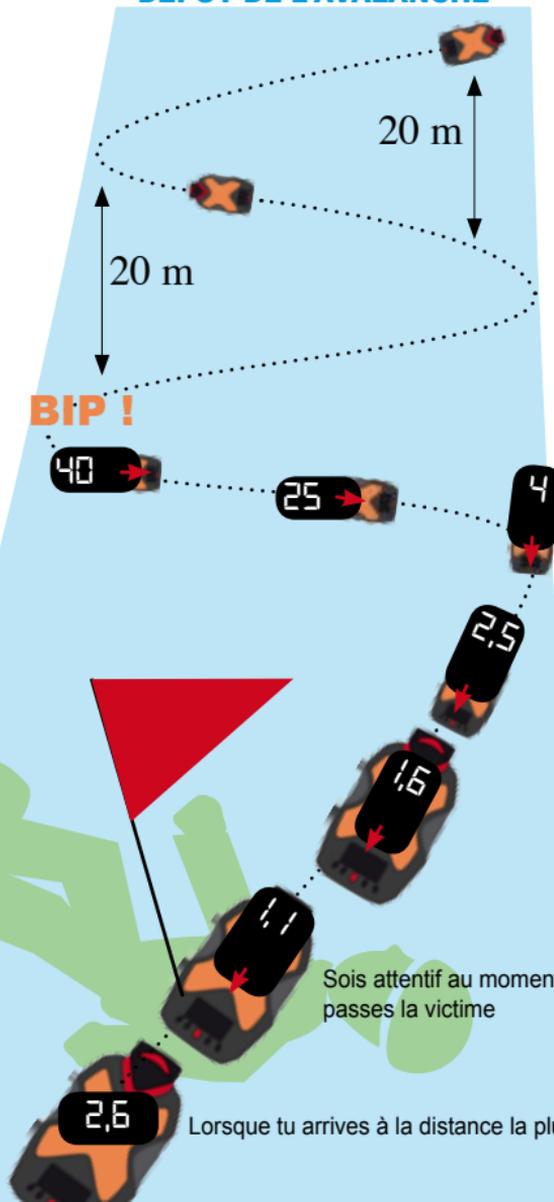


Tiens ton DVA éloigné de tout autre appareil électronique !

LA BASE

de la recherche DVA monovictime

DEPÔT DE L'AVALANCHE



Tu commences ta recherche au point de disparition :

PAS DE SIGNAL

Recherche du premier signal

- Fais vite, skis aux pieds en parcourant le dépôt de l'avalanche en zig-zag.

BIP : SIGNAL

Recherche approximative

- Ralentis
- La distance diminue
- Suis la flèche

Recherche fine

- Déplace-toi très lentement
- Quitte tes skis
- Ton DVA est au niveau de la neige
- Recherche la distance la plus petite



puis



LA BASE

du sondage et du dégagement

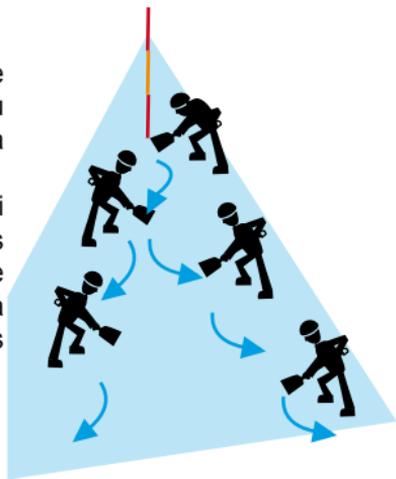


La sonde doit être impérativement plantée **perpendiculairement** à la neige. Enfonce la au maximum dans le manteau neigeux. Laisse la sonde en place si tu es face à une touche ou à un doute. Commence à sonder derrière celui qui fait la recherche DVA dès qu'il entre dans la zone de recherche fine.

Sonde à l'endroit précis marqué par le DVA.

Pour un pelletage efficace, tiens ta pelle comme une pagaie. Commence toujours à pelleter au moins 2 m **en dessous** du marquage et de la sonde laissée en place.

Lors d'un pelletage en équipe, et dans un souci d'efficacité, pense à organiser des rotations dès les premiers signes de fatigue. Dégage un cône de neige en aval de la victime pour la sortir rapidement et réalise les premiers gestes de secours (libération des voies aériennes...).



Pour sortir une victime enfouie sous 1 m de neige, il faut :

- **15 MINUTES** avec DVA / sonde / pelle,
- **30 MINUTES** sans la sonde, (les chances de retrouver ton pote en vie diminuent très rapidement après 15 minutes),
- environ **1H30** avec le DVA seul !!!

LA BASE

de l'entraînement



EXERCE - TOI à sauver une vie !

photo : Eric Courcier

- 2 groupes, 1 chef de chrono
- Matériel : DVA, pelles, sondes
- Le groupe A enfouit un sac avec un DVA en émission à 80 cm de profondeur dans une pente, sous la neige. Le chef chrono lance le décompte et le groupe B se concerta et organise le secours dans sa globalité. 1 seul recherche le signal.
- Pendant ce temps le groupe A fait un exercice de sondage et pelletage.

Si le groupe B dépasse 15 min pour la recherche DVA, sondage et pelletage, les chances de survie de la victime sont très faibles. Un sondage et pelletage efficaces permettent de gagner beaucoup de temps.

- A et B échangent les rôles.

LA BASE

sur le choix d'y aller ou pas

Qui aurait la brillante idée d'aller en **freeride** lorsque le risque d'avalanche est ENORME, lorsqu'il y a tempête de neige ou de vent, pas de visibilité, dans un truc trop raide, trop engagé ou là où y a que de la caillasse ou que de la glace ?

PERSONNE ! (ou alors c'est vraiment que ça va pas bien dans sa tête)

Pour cette raison, on doit checker la veille du run :

- la météo
- le bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BERA)
- le niveau
- l'itinéraire
- les conditions



MAISON DE LA MONTAGNE

METEO

Première lecture = **TILTS** AVALANCHES MAIS AUSSI :

- **visibilité** • si gros nuages, brouillard, on ne voit ni les barres rocheuses, ni les cailloux, ni le relief, ni les pote...
- **vent** • avec du vent, on a une sensation plus importante de froid : genre -10°C sur le thermomètre, -20°C en ressenti avec 40km/h de vent
- **températures** • s'il fait vraiment froid, attention aux onglées et aux gelures
- **pluie / neige** • on ne voit pas grand chose



BERA

Pour ceux qui auraient volontairement raté les premières pages de notre chef d'œuvre, merci d'y retourner pour comprendre l'«indispensabilité» de la lecture et compréhension du BERA.



NIVEAU

Une pente à 45° ou un couloir étroit pourrait en décourager quelques uns. N'y vas pas tête baissée en suivant le groupe, renseigne-toi !



ITINÉRAIRE

- Avec ou sans abri ?
- Exposé (barres rocheuses, crevasses, séracs) ?
- Fréquenté ou pas ?
- Pente > 30° ?
- Dominé par des pentes raides ?

En cas :

- de changement de météo (ex : brouillard),
- de nécessité d'alerter (et donc de donner ta situation)
- ou tout autre problème,

TU DOIS CONNAÎTRE TON ITINÉRAIRE !



CONDITIONS

Les conditions en hors-piste évoluent constamment : une pente peut être bonne la veille et devenir inskiable ou piégeuse le jour J (après un gros coup de vent pendant la nuit par exemple). Renseigne-toi !

Si ta check-list est OK, tu avertis des proches de ton itinéraire.

LA BASE

sur les potes

LES MEILLEURS POTES DE BRINGUE / LES PLUS GRANDES GUEULES

LES PLUS / MIEUX ÉQUIPÉS / CEUX AVEC UNE GOPRO

NE SONT PAS FORCÉMENT CEUX QUI EN
CONNAISSENT LE PLUS .



**Il ne s'agit pas de s'improviser
LE BOSS DU GROUPE**

**tout ça pour impressionner les potes ou les nanas,
faire le beau, ou passer pour le freerider du siècle.**

Être **LE BOSS** suppose une GRANDE RESPONSABILITÉ envers les autres : celle de mener à bien le run, en sécurité et cela pour tout le groupe.

**Le caractère, les compétences, la motivation
et le sens du groupe sont des facteurs déterminants.**

ECOUTE AUSSI TON HUMEUR ET TA FORME PHYSIQUE

ON Y EST !

...ou presque

Arrivée au point de RDV : vérification météo / conditions



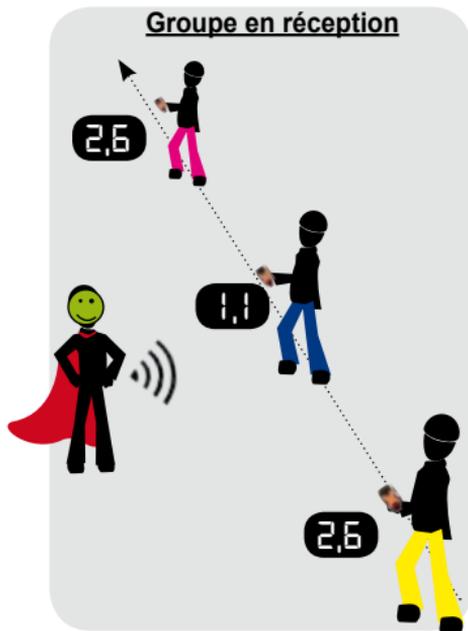
- point météo : est-ce bien la météo (vent, t° et temps) annoncée la veille ?
- si t'es pas loin d'une piste, interroge un pisteur-secouriste sur les conditions neige et le choix du run.

Test des DVA de l'équipe



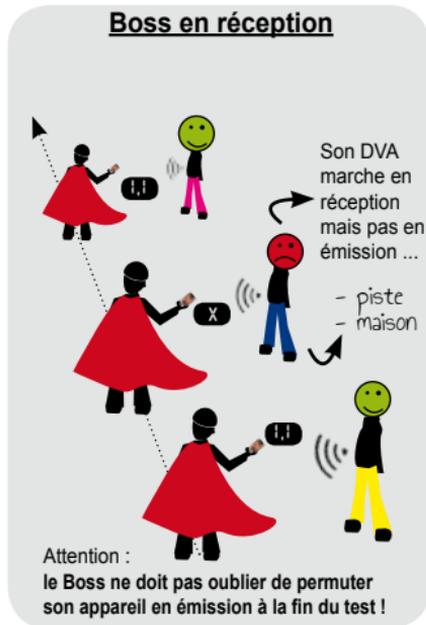
- pourcentage des piles alcalines (50 % minimum)
- test du bon fonctionnement du DVA en émission **ET** en réception !

Groupe en réception



Les participants avec leur DVA en réception passent, un par un, devant le Boss en vérifiant que le chiffre de distance diminue.

Boss en réception



À son tour, le Boss avec son DVA en réception se déplace vers les autres participants afin de vérifier individuellement l'émission de leur DVA.

TOUT AU LONG DE TON RUN,
du début à la fin :
OBSERVE, ÉCOUTE,
RESSENS, INTERROGE-TOI, ÉVALUE ...
et **RENONCE** en cas de doute
ou **CHANGE** de plan

- Tu vois des traces d'avalanches récentes (spontanées ou non) ? Des fissures au passage de tes skis en traversant une plaque de neige ?
- Tu entends des « woum » sous les skis, des sons creux ?
- Tu ressens des secousses bizarres ?
- Tu observes des signes de transport de neige par le vent (congères, corniches ou versants pelés par le vent) ?
- De quelle profondeur t'enfonces-tu quand tu quittes tes skis ?
Haut de la chaussure ? genou ? mi-jambe ?
- A l'aide de la poignée de ton bâton de ski que tu enfonces dans la neige, tu peux déceler des couches de neige fragiles.
- Tu peux creuser un trou de 1 m de profondeur à la recherche de neige de moindre consistance ou présentant un plan de glissement important.

Tous ces signes doivent éveiller ta méfiance et augmenter ta vigilance.

ATTENTION AU TRIO INFERNAL !

- neige récente plus haut que ta chaussure
- couche fragile enfouie
- pente > 30° sur l'itinéraire ou au dessus



Run prévu



Run de secours



Renoncement

EN CAS D'ACCIDENT

d'avalanche

- Tu suis la victime des yeux jusqu'à son point de disparition.



Tu gardes ton sang froid - Tu appelles du secours

A proximité. Tu cries à l'aide : un autre groupe pourrait te venir en aide, *(tu peux aussi siffler, bouger les bras ou les bâtons en l'air, et faire des signaux de frontales pour la nuit).*

Par téléphone :

En France **112**

En Suisse (Valais) **144**

En Italie (Vallée d'Aoste) **118**

Prends 2 secondes pour te localiser précisément avant d'appeler (plan des pistes, GPS sur ton téléphone ...).

QUI ?

Ton identité

Ton n° de téléphone

OÙ ? COORDONNÉES GPS

Le plus précisément possible, donne :
le lieu, l'itinéraire, l'altitude, le versant, ...

QUOI ?

Taille de l'avalanche

Nombre de victimes

METEO ?

Visibilité

Vent

Possibilité de DZ ?

(zone de dépose de l'hélicoptère)

S'il n'y a pas de réseau, *tu envoies deux personnes de confiance rechercher du réseau, rejoindre le refuge le plus proche, atteindre les remontées mécaniques, accéder au prochain poste de secours.*

S'il n'y a pas de réseau et que tu es seul, tu passes direct au stade RECHERCHE !



Tu recherches la victime

- tu recherches un indice de surface
- tu commences ta recherche DVA
- tu sondes et tu dégages la victime
- tu fais les gestes de premiers secours
- tu réchauffes, tu rassures
- tu prépares la DZ à proximité de l'accident.
- n' hésite pas à rappeler les secours

Une personne reste les bras levés pour donner un repère visuel à l'hélico.



Les secours arrivent... qui sont-ils ?

Des pisteurs-secouristes sur les domaines skiables et les hors-pistes de proximité. En France l'hélicoptère de la Gendarmerie (bleu) ou de la Sécurité civile (jaune et rouge). Des secouristes (PGHM, CRS, Sécurité civile, sociétés de secours, maîtres-chien...). Le médecin de haute montagne si nécessaire.



Un peu trop facile
de suivre des traces,
de suivre des potes
et d'y aller comme ça ...
au hasard, à l'arrache

parce qu'il fait beau,
parce que c'est beau,
parce que c'est bon,
parce que c'est fun,
parce que ça donne envie ...

Nous on a envie que tu restes EN VIE !

La Chamoniarde

SOCIÉTÉ DE PRÉVENTION ET DE SECOURS EN MONTAGNE

Maison de la Montagne, 190 place de l'église-74400 Chamonix

Tel : 04 50 53 22 08 / www.chamoniarde.com



La Chamoniarde