

Ski de randonnée - Les conseils des pros de la montagne



1 AVANT MA SORTIE, JE PREPARE ...

Si je n'ai pas d'expérience je commence par un parcours balisé ou je contacte un professionnel

Je consulte la Météo avant de partir et je renonce si les conditions ne sont pas bonnes

Je lis et je comprends le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche (BERA)

Je prépare mon itinéraire sur la carte et je m'assure que mon objectif est adapté au niveau et à ma forme physique, ainsi qu'à celle de mon groupe
Je prévois quelqu'un de mon itinéraire et lui donne un horaire approximatif de retour

2 SUR LE PARKING, SUIS-JE PRÊT A PARTIR ?

Je ne pars pas seul

J'ai un moyen de communication sur moi (téléphone chargé)

J'ai une tenue et un équipement adapté aux conditions hivernales en haute montagne (vent, froid, soleil, nuit qui tombe plus vite...)

Je comprends le bon fonctionnement de mon matériel de ski avant de partir
Je prends, ainsi que tout le groupe qui m'accompagne, le pack de sécurité :
un Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA), une pelle et une sonde.

-> Je vérifie leur bon fonctionnement, le chargement des piles, avant de partir.

Je sais utiliser mon DVA.

3 PENDANT MA SORTIE

Je m'hydrate et je grignote régulièrement

Je vérifie tout au long de la journée que j'ai de la marge dans mon horaire (la nuit, il fait froid et la visibilité est nulle) et je fais demi-tour avant qu'il ne soit trop tard

Je vérifie régulièrement la météo et le milieu qui m'entoure et je fais demi-tour si nécessaire

Je respecte l'environnement naturel et je ramène mes poubelles

Je connais les risques de la montagne : c'est un milieu dangereux, n'hésitez pas à prendre conseil auprès des professionnels locaux

LES INFORMATIONS TOURISTIQUES

L'office de tourisme est un point d'information mais n'a pas les compétences techniques pour le ski de randonnée. Nous ne fournissons pas d'itinéraire.

Nous affichons tous les jours d'ouverture la météo et le BERA (consultable aussi sur internet (Météo France))

LE DVA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

DVA = Détecteur de Victime en Avalanche

C'est un petit appareil électronique émetteur-récepteur destiné à localiser une personne ensevelie sous une avalanche avec l'aide d'un autre DVA positionné en mode "recherche". Lors de la montée, l'appareil doit être en mode "émission".

C'est un appareil de sécurité indispensable pour toute sortie en ski de randonnée.

Il fait systématiquement partie du trio de sécurité "DVA - pelle - sonde"

numéro
d'appel
d'urgence

112

Ski de randonnée - Les conseils des pros de la montagne



VOUS AVEZ UN DOUTE ?

En cas de doute sur les conditions et les risques en montagne, n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel de la montagne ! Ils sont nombreux à pouvoir vous renseigner et vous accompagner en toute sécurité.

LA GRAVE - VILLAR D'ARENE

Le bureau des Guides

Tél. : 04 76 79 90 21 / Tél. : 06 71 37 08 55

info@guidelagrave.com

Tarifs pour un guide à l'engagement :
de 1 à 4 personnes le tarif est de 370 €

ESF

Tél. : 04 76 79 92 86

contact@esf-lagrave.com

Pack initiation ski de rando :
A partir de 40 €/pers (maximum 6 personnes)

VALLEE DE LA CLAREE

Alain Tallaron - Guide de haute montagne

Tél. : 06 08 30 69 09

alain.tallaron@orange.fr

Tarif journée : 65 € / pers (sans l'équipement)
Journée d'initiation du 20 au 23 décembre 2020

ESF

Tél. : 04 92 20 51 51 / Tél. : 06 07 72 38 33

contact@esfnevache.com

Tarifs : sur demande.
Initiation DVA et sécurité : 1/2 JOURNÉE : 22 € / pers.

