

FICHE DE COMPETENCES

SKI - ALPINISME Vigilance Pente de neige						commentaires / remarques
1. Préparer et analyser la sortie						
1.1	Connaitre et identifier les terrains de l'alpinisme					
1.2	Utiliser une application carto et la carte des pentes					
1.3	Réaliser une CSV avec l'ensemble du groupe, en ski-alpinisme					
1.4	Utiliser DCMR pour l'analyse du risque					
1.5	Organiser un débriefing (emmotionnel)					
2. COMPÉTENCES Techniques et sécurité dans la pratique						
2.1	Identifier les dangers et les conséquences d'une évolution en pente de neige					
2.2	Gerer la transition ski/crampons/ski					
2.3	Marcher avec crampons et piolet (montée et descente) seul					
2.4	Evoluer en binome, sans corde					
2.5	S'encorder et faire des anneaux de buste					
2.6	Progresser en encordement court, en pente de neige					
2.7	Enrayer une glissade					
2.8	Réaliser un relais en neige					
2.9	Se sécuriser à un relais					
2.10	Assurer à l'épaule (au corp)					
2.11	Progresser en longueur sur pente de neige, passer une rimaye					
3. CONNAISSANCES Techniques et sécurité						
3.1	Identifier les différents types de corde et leur utilisation					
3.3	Connaitre les facteurs de chute en terrain enneigé					
3.4	Connaitre et expliquer la neige & les avalanches en alpinisme hivernale					