

des conseils,
des idées

LA RANDO A SKI ...C'EST FACILE...

petit topo pour goûter aux joies de la rando.....ou petit topo d'initiation....

Il s'agit de monter d'abord sur les pentes neigeuses qui vous plaisent puis de redescendre aussi agréablement que possible, en prenant le minimum de risques.

c'est beau la montagne , c'est dangereux aussi !

Donc ne pas sortir seul... Ne pas monter n'importe où, et connaître les règles de sécurité élémentaires : stage dédié rando neige à faire ! (au moins)

Plus d'explications :

1-Le matériel : il faut qu'il soit moderne...

-les chaussures pied peu serré en montant, serré en descendant,
+ semelles type Vibram obligatoires

-Les skis sont légers, assez courts, sont taillés (carve)
+ fixation spéciale, (monter talon libre, et fixe en descente).
+ Préférez les loueurs spécialisés ou expérimentés.
+ Evitez le vieux matériel.

-Couteaux à glace nécessaires lorsque la neige est très gelée, sinon dans le sac.

-Les peaux synthétiques dites « peaux de phoque » elles se collent sous le ski : attention qu'elles soient taillées comme le ski.

-l'habillement : des vêtements chauds, avec plusieurs « couches » pour vous adapter à la situation.

Toujours un anorak dans le sac +lunettes solaires, crème, gants de rechange.

-le sac : avec un sac de faible contenance, il vous sera plus facile de monter... et de descendre

-à boire : gourde pour boire abondamment.

-à manger casse-croûte, léger, et aussi des petits en-cas pour les pauses, (ex : barres de céréales, de fruits confis, fruits secs, etc



2-le matériel de sécurité élémentaire

- DVA (détecteur de victimes d'avalanches) ou ARVA : permet aux autres de vous retrouver si par malheur vous êtes enseveli sous la neige, mais vous permet aussi de retrouver les autres si il leur arrive la même chose.

Il vous faut apprendre rapidement un minimum de règles d'utilisation des DVA et de la sécurité en montagne. De nombreux stages sont proposés pour des formations en début de l'hiver, informez-vous. Dans toutes les conditions, ne partez pas sans DVA. (en ski ou en raquette).

PRUDENCE D'ABORD...



. la pelle et la sonde font partie du pack de sécurité obligatoire -une couverture de survie, du petit fil de fer, une trousse d'urgence.-mais surtout votre téléphone portable, avec des batteries chargées à bloc, et vous souvenir du numéro 112 que vous appellerez si accident...Sachez où vous êtes, car si vous avez à appeler les secours, on vous demandera l'endroit aussi précis que possible où l'accident a eu lieu. Votre téléphone peut perturber votre DVA, donc il faut l'éteindre pendant la course..

Ceci n'empêche pas qu'il soit à portée de la main. Vous pouvez appeler le 112 semble t il avec un téléphone remis en marche sans connaître son code PIN. -louer ou acheter son matériel nous vous conseillons de louer dans un premier temps pour mieux connaître vos capacités et vos attentes, et mieux connaître les types de matériels. Lorsque vous achèterez, il vous faut prévoir un budget de 1200 euros mini. (avec le matériel de sécurité)

3-la montée

On démarre toujours trop vite !

-Le pas ou la foulée sera :Pas trop grand, environ 30 à 40 cm au début, vous pourrez peut être l'allonger plus tard, lorsque vous serez plus à l'aise, dans la pente. Surtout ne pas avoir le mauvais réflexe de lever le pied quand on l'avance : jouer l'économie de fatigue.

-la cadence et la distance entre nous : D'un rythme régulier dès le début de la course, et adapté à la vitesse de la personne qui vous précède, de manière à ne pas la gêner.



-la position du pied Le pied est posé à plat sur la neige, pour augmenter autant que possible la surface de contact. La peau doit mordre fermement dans la neige, pour éviter le recul éventuel.

-la fixation en position montée – les cales de montée Vous apprendrez à libérer le talon de la fixation pour la montée. Il y a peu de différence suivant les modèles

-la pente est faible, pour tourner, le pas croisé ou le pas chassé suffit : il est facile de faire glisser un pied sur le côté, puis l'autre. Cela se fait en marchant sans s'arrêter.

-la pente se redresse, il faut apprendre la « conversion » : Soyons franc, il vous faudra pas mal d'exercice pour pratiquer une conversion satisfaisante : surtout ce sera très facile en faible pente ; et de plus en plus difficile lorsque la pente se redresse. Profitez des randonnées faciles ou des formations ski de montagne pour pratiquer la conversion ? Les initiateurs sont là pour vous apprendre..

-les traces de montées : C'est là que vous reconnaîtrez un « meneur » bien entraîné : la trace doit être régulière, en harmonie avec la pente à gravir, et disons-le c'est une vraie signature. Il aura à cœur de vous faire faire le moins de « conversion » possible, toujours pour s'économiser.

4-au sommet

-il vous faut quitter votre sac, vous habiller, enlever vos peaux et modifier le réglage de vos fixations, et serrer vos chaussures : tout cela nécessite un peu d'organisation !!!

Ne vous laissez pas distraire par le panorama, les photographes etc..

Donc :

A-Quitter votre sac, le tenir et chercher à le coincer pour pas qu'il parte dans la pente si vous n'êtes pas sur une plateforme. Méfiez vous des autres, qui prennent aussi de la place sur votre plateforme et peuvent par inadvertance envoyer votre matériel dans la pente.

B-S'habiller immédiatement,

C-Quitter votre ski aval pour enlever la peau, la plier et poser dans le sac à dos puis mettre votre fixation en position descente et rechausser. Puis le ski amont. Faites de préférence tout cela en conservant vos dragonnes de bâtons.

Ainsi dans les pentes raides, vous aurez toujours au moins un ski au pied.

D-Resserrez vos chaussures, et position descente à l'arrière

E-Ne pas traîner, mais prenez le temps de manger, boire

F-Remettez votre sac : vous êtes prêt et commencez à étudier le panorama, de prendre des photos pour immortaliser vos exploits, de vous faire expliquer la qualité de la neige, imaginer la descente de rêve que vous allez faire en poudre...peut être.

bref être décontracté et prendre son plaisir.

Le leader a peut être envie que l'on ne traîne pas au sommet, pour des raisons que vous n'avez pas encore perçues : la qualité de la neige se dégrade vite aux alentours de midi, les pentes sont plus exposées que prévu, laissez le réfléchir,....

5-la descente

-suivez le guide..

.On descend en groupe, cela signifie que l'on attend les derniers, ce n'est pas la course ;

- l'un derrière l'autre cela veut dire que sauf autorisation du leader, on suit peu ou prou sa trace : s'il passe à un endroit c'est que c'est là et pas ailleurs ;

- en s'arrêtant fréquemment pour se regrouper, sauf instructions contraires, car dans les passages à risques, il faudra au contraire s'écarter .L'un d'entre nous est le serre-file.

N'hésitez pas à exprimer au responsable les difficultés qui vous apparaissent. (crampes, mal au dos, difficultés avec le matériel).

Pour finir--soyons prudents: ex:-on ne s'arrête pas pour pique niquer n'importe où, parce que la vue est belle et qu'il y a un replat...au dessus de nous n'y a t il pas un danger objectif ? des skieurs en haut de la pente qui nous domine ? un risque de coulée de neige ? Il vaud mieux être prudent pour les autres...