



COURS AVALANCHE

COURS AVALANCHE UNE JOURNÉE

INFORMATIONS

HEURE: 8H00

LIEU: ROUTE DE LA CITÉ 27, 1854 LEYSIN. DEVANT L'OFFICE DU TOURISME (PISCINE ET TENNIS DE LEYSIN)

TRANSPORT PUBLIC: ARRÊT DE TRAIN LEYSIN-FEYDEY. LE TRAIN ARRIVE À 7H19.

PARKING: REMONTÉE MÉCANIQUE DE LEYSIN

COVOITURAGE: PARKING DE LA TRONCHENAZ À VILLENEUVE. PARKING LIBRE. A ORGANISER ENTRE VOUS.

FIN: À ~16H AUX REMONTÉES MÉCANIQUES

NOUS COMMENCERONS PAR FAIRE DE LA THÉORIE DANS UNE SALLE, DE CE FAIT, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ÊTRE AU POINT DE RDV AVEC LES CHAUSSURES DE SKIS.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

PRÉPARATION DE SORTIE : APPRENEZ À ORGANISER UNE COURSE DE SKI DE RANDONNÉE EFFICACE ET SÉCURISÉE.

GESTION DES RISQUES AVALANCHEUX : IDENTIFIEZ ET COMPRENEZ LES SITUATIONS AVALANCHEUSES TYPIQUES. INTERPRÉTEZ LE BULLETIN D'AVALANCHE ET LES CONDITIONS MÉTÉO AVEC ASSURANCE.

MÉTHODES DE SÉCURITÉ : MAÎTRISEZ L'APPLICATION DU 3×3 ET DE LA MÉTHODE DE RÉDUCTION GRAPHIQUE (MRG) POUR RÉDUIRE LES RISQUES.

DANGER PRINCIPAL : SOYEZ CAPABLE DE RÉPONDRE À LA QUESTION CLÉ : QUEL EST LE DANGER PRINCIPAL AUJOURD'HUI.

OBSERVATION ET SAUVETAGE : APPRENEZ À OBSERVER LES SIGNES DE DANGER ET À RÉALISER UN SAUVETAGE SIMPLE.



LISTE DE MATÉRIEL



HELYUM.CH
GUIDES & ACCOMPAGNATEURS
DE MONTAGNE



MATÉRIEL TECHNIQUE

- ✓ SKI DE RANDONNÉE AVEC PEaux DE PHOQUE, BÂTONS ET COUTEAUX
- ✓ CHAUSSURES DE SKI DE RANDONNÉE
- ✓ SAC À DOS (MAX 40L) OU SAC AIRBAG
- ✓ DVA, PELLE ET SONDE

VÊTEMENTS

- | | |
|--|--|
| ✓ BONNET ET BANDEAU | ✓ PULL |
| ✓ LUNETTES DE SOLEIL CAT. 4 ET MASQUE DE SKI | ✓ T-SHIRT SYNTHÉTIQUE |
| ✓ CACHE-COU (BUFF) | ✓ 2 PAIRES DE GANTS (1 PAIRE CHAUDE ET 1 PETITE PAIRE) |
| ✓ VESTE TYPE GORE-TEX | ✓ PANTALON DE SKI DE RANDONNÉE |
| ✓ VESTE DOUDOUNE | ✓ 1 PAIRES DE CHAUSSETTES DE SKI |
| ✓ VESTE TYPE SOFTSHELL OU HARDSHELL | |

DIVERS

- ✓ CRÈME SOLAIRE
- ✓ COUVERTURE DE SURVIE
- ✓ THERMOS OU GOURDE (~1.5L)
- ✓ LUNCH

OPTIONNEL OU SI DISPONIBLE

- ✓ CASQUE
- ✓ AG/DEMI-TARIF/MAGIC PASS
- ✓ DE QUOI PRENDRE DES NOTES

PRÉREQUIS

CONNAÎTRE LES DEGRÉS DE DANGER ET LEURS CARACTÉRISTIQUES:

[HTTPS://WWW.SLF.CH/FR/BULLETIN-DAVALANCHES-ET-SITUATION-NIVOLOGIQUE/EN-SAVOIR-PLUS-SUR-LE-BULLETIN-DAVALANCHES/DEGRES-DE-DANGER.HTML](https://www.slf.ch/fr/bulletin-avalanches-et-situation-nivologique/en-savoir-plus-sur-le-bulletin-avalanches/degres-de-danger.html)

APPLICATION À AVOIR/TÉLÉCHARGER

- REGA, ECHOSOS, WHITE RISK, MÉTÉO SUISSE, SWISS TOPO, MONTAGNE SECU

VEUILLEZ VÉRIFIER QUE VOUS AVEZ LES DERNIÈRES VERSIONS DE CES APPLICATIONS ET QU'ELLES SONT PARAMÉTRÉES (REGA, ECHOSOS).



COÛTS



NOMBRE DE PERSONNE	4	5	6
PRIX PAR PERSONNE	190 CHF	160 CHF	150 CHF

MOYEN DE PAIEMENT : LIQUIDE OU VIREMENT BANCAIRE

COMPRIS

- ✓ HONORAIRES POUR LE GUIDE
- ✓ LOCATION DE LA SALLE DE THÉORIE
- ✓ CAFÉ ET CROISSANT

NON COMPRIS

- ✗ TRAJET JUSQU'AU LIEU DE DÉPART
- ✗ NOURRITURE ET BOISSONS
- ✗ REMONTÉES MÉCANIQUES

CONDITIONS GÉNÉRALES



LES CONDITIONS GÉNÉRALES (CG) DES GUIDES DE MONTAGNE S'APPLIQUENT ET PEUVENT ÊTRE CONSULTÉES SUR CE LIEN WWW.4000PLUS.CH. EN CAS D'ANNULATION, VOICI LES FRAIS QUI S'APPLIQUENT ;

- ANNULATION 60 À 31 JOURS AVANT LE DÉBUT DE LA COURSE : 20 % DES HONORAIRES
- ANNULATION 30 À 15 JOURS AVANT LE DÉBUT DE LA COURSE : 50 % DES HONORAIRES
- ANNULATION 14 JOURS OU MOINS AVANT LE DÉBUT DE LA COURSE : 100 % DES HONORAIRES

ASSURANCE



LE GUIDE EST COUVERT PAR UNE ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE PROFESSIONNELLE, SELON L'ARTICLE 5.1 DES CG. LE CLIENT DOIT AVOIR UNE ASSURANCE MALADIE ET ACCIDENTS ; UNE ASSURANCE ANNULATION EST RECOMMANDÉE.

SÉCURITÉ



CE TOUR COMPORTE PLUSIEURS PASSAGES TECHNIQUES ET PEUT ÊTRE ADAPTÉ EN FONCTION DES CONDITIONS AINSI QUE DE LA FORME DES PARTICIPANTS.

LE GUIDE NE PEUT PAS GARANTIR UNE SÉCURITÉ ABSOLUE FACE AUX DANGERS OBJECTIFS DE LA MONTAGNE. CHAQUE PARTICIPANT ACCEPTE D'ASSUMER LE RISQUE RÉSIDUEL INHÉRENT À TOUTE COURSE EN MONTAGNE, QUI NE PEUT ÊTRE ÉLIMINÉ MALGRÉ UNE PRÉPARATION MINUTIEUSE ET UNE CONDUITE PRUDENTE ET AVISÉE.

AFIN DE CONTRIBUER AU BON DÉROULEMENT ET À LA SÉCURITÉ DE L'ACTIVITÉ, CHAQUE PARTICIPANT S'ENGAGE À SUIVRE LES INSTRUCTIONS DU GUIDE ET À LUI SIGNALER IMMÉDIATEMENT TOUTE PRÉOCCUPATION OU TOUT PROBLÈME PHYSIQUE ET/OU PSYCHIQUE.

NOTES



JE ME RÉJOUIS DE PARTAGER CE SÉJOUR QUI S'ANNONCE TOP AVEC VOUS. J'ESPÈRE QUE VOUS TROUVEREZ TOUTES LES INFOS NÉCESSAIRES, N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS.



HELYUM.CH
GUIDES & ACCOMPAGNATEURS
DE MONTAGNE

A PROPOS **D'HELYUM**

NOUS SOMMES NEUF GUIDES DE MONTAGNE ET UNE ACCOMPAGNATRICE, RÉUNIS PAR UNE MÊME PASSION : LA MONTAGNE. ISSUS DE GÉNÉRATIONS ET D'HORIZONS DIFFÉRENTS, NOUS PARTAGEONS UNE SOLIDE AMITIÉ ET UNE LONGUE COLLABORATION PROFESSIONNELLE. LA CRÉATION D'HELYUM S'EST IMPOSÉE COMME UNE ÉVIDENCE, PORTÉE PAR NOTRE ENVIE COMMUNE DE VOUS FAIRE DÉCOUVRIR DES ITINÉRAIRES UNIQUES, DE TRANSMETTRE NOTRE SAVOIR ET DE GARANTIR UNE EXPÉRIENCE SÉCURISÉE ET ENRICHISSANTE.

QUE LA LÉGÈRETÉ DE L'HÉLIUM VOUS ÉLÈVE VERS DE NOUVEAUX SOMMETS !

 RETROUVEZ NOS SÉJOURS ET AVENTURES : WWW.HELYUM.CH/PROGRAMMES/

 EXPLOREZ NOTRE BLOG : WWW.HELYUM.CH

 MA PAGE SUR HELYUM : WWW.HELYUM.CH/JEROME-HENCHOZ/



LES GUIÈRES 22, 1921 MARTIGNY-CROIX



+41 79 739 19 37



JHENCHOZ@HELYUM.CH



VOTRE GUIDE 😊