

# Groupe de compétences « prévention des accidents d'avalanche »

## 4x3 idées pour l'instruction avalanche

hébergement / salle de théorie

### Conditions / neige

- White Risk e-learning/explorer/tour
- présentations de la formation des avalanches et des processus de déclenchement
- bulletin, météo, etc.: chercher les informations qui sont importantes pour nous
- courtes présentations des participants sur: construction du manteau neigeux, situation neige et avalanche, déroulement/histoire de l'hiver
- dessiner: avalanche plaque de neige, couche fragile typique, différence entre danger et risque, coefficient de température,

### Terrain

- White Risk e-learning/explorer/tour
- planification classique avec carte
- dessiner un terrain depuis la carte
- dessiner une "mental-map" de ton tour préféré
- dessiner l'itinéraire sur la carte (zones à prendre en considération)
- construire un modèle 3D du terrain
- écrire des noms de forme du terrain dans la neige (1:1)
- courtes présentations des participants sur: mesurer la déclivité avec la carte et dans le terrain, expositions, déclivités
- parcours des déclivités par ex 25-30-35°
- planification avec ordinateur

### Humain

- jeux pour faire connaissance
- White Risk explore
- présentations pour introduire le thème du facteur humain
- facteurs d'influence sur les comportements à risque (livre « Avalanches mieux les comprendre »),
- jeux de rôle par ex sur les „pièges de la perception“ (evtl. avec des clips vidéos)
- outil de planification sur les „pièges de la perception“ (Aldo, Swiss Snowsports )
- exercices sur la communication
- intro sauvetage par camarade

### méthode de réduction graphique MRG

en route / dans le terrain

- "sentir" la neige (éprouver)
- observer la surface de la neige
- interpréter la neige soufflée
- analyser le manteau neigeux
- discuter des situations typiques
- apprécier la quantité de neige fraîche critique
- observer (jumelles): avalanches, signes du vent, traces etc
- estimer/mesurer température et vent
- courtes présentations des participants sur: météo / neige
- dégager un ECT ou PST d'env 30cm de large sur env 120cm de longueur le long la pente) observer la fissure dans la couche fragile pendant la coupe (comme dans le film WR, avec les points noir)
- profil de couches le long d'une plaque de neige ou d'une fissure

- choix de la trace (evtl. avec une des situations typiques)
- construire un modèle 3D du terrain avec neige
- choix de la trace, « aménagement de l'itinéraire »
- estimer/mesurer (déclivités, distances, différences d'altitude, expositions, azimuts etc.),
- appréciation du terrain (du point de vue des avalanches : favorable - défavorable), apprécier les pentes voisines et les pièges du terrain

- sangle +1,
- « team avec succès» (J+S)
- exercices de prises de décision (exemple d'une situation donnée), discussion dans le groupe et comparer les résultats
- modèle de communication (J+S),
- exercice de communication par ex « qu'est-ce qui est important pour nous aujourd'hui?"
- sauvetage, premiers secours, DVA-exercices (affiches/bâches)
- exercice de pelletage (système du tapis roulant)

La journée „pourquoi“, SOCIAL (dynamique de groupe, diagnostic précoce ) communication  
Sensibiliser les participants du point de vue des risques et des chances  
Thématiser "renoncement"

aux points de décision

## Conditions / neige

- discuter des facteurs nivologiques augmentant / diminuant le risque, selon les situations typiques: où peut-on trouver des couches faibles ? propagation des couches faibles ?
- „chercher“ des bruits sourds „woum“
- test du „talus“
- analyser les 4 situations typiques avec l'aide de « l'analyser » et comparer avec les résultats de la phase 2
- exercice avec "Décider dans le terrain" (attention avalanche)

## Terrain

- discuter des facteurs en lien avec le terrain augmentant / diminuant le risque, chute ou terrain dangereux ensevelissements profonds?
- tactiques, mesures de ménagement
- comparer les formes du terrain avec des extraits de la carte topo
- exercice avec "Décider dans le terrain" (attention avalanche)

## Humain

- discuter sur le comportement des facteurs augmentant / diminuant le risque
- méthode « penser en six couleurs »,
- exercice « équipement de sécurité » (Lukas D),
- méthode « hot and cold », exercices de prises de décision (exemple Steff),
- „triangle du risque“,
- Comment j'explique ma décision à un collègue ou à un juge
- exercice avec "Décider dans le terrain" (attention avalanche)

Feedback

- retour d'observation au SLF (p.ex. avec WR-App)
- „écrire“ le bulletin d'avalanche

- dessiner une mental-map de la randonnée
- analyser le tracé GPS

- discuter des décisions prises
- dessiner la courbe du risque
- feedbacksandwich (J+S)

La journée „pourquoi“, SOCIAL (dynamique de groupe, diagnostic précoce )  
communication  
Sensibiliser les participants du point de vue des risques et des chances  
Thématiser "renoncement"

