

Azimut et Cie

# FORMATION AVENTURE HIVERNALE

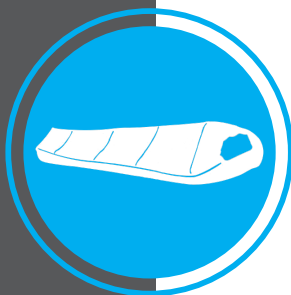


## RECONNAÎTRE LES DANGERS



- Acquisition de connaissances
- Techniques d'observation
- Analyse de situation
- Prise de décision

## BIVOUAQUER EN TOUTE SÉCURITÉ



- Choix de la zone de bivouac
- Analyse du microclimat hivernal
- Gestion de sa thermorégulation
- Aménager son abri
- Concept "Leave no trace"

## PROGRESSER SUR TERRAIN ENNEIGÉ



- Techniques de progression
- Choix d'itinéraires
- Equipement spécifique
- Gestion des risques
- Facteurs humains

**Devenez autonome en hivernale !**

STAGE WEEK-END

PRIX : 180€

Azimut et Cie

[www.azimutetcie.fr](http://www.azimutetcie.fr)

## LIEU

Selon votre formation (cf. planning des formations ICI)

## DURÉE

2 jours

## HORAIRES

du JOUR 1 à 10h30  
au JOUR 2 à 16h30

## DISPONIBILITÉS

3 à 8 places/stage

## CONTACT

Willy MINEC  
06 84 40 04 82  
azimetetcie@gmail.com  
www.azimetetcie.fr

## Partir en hiver, est-ce si dangereux ?

Non, à condition d'être formé :

- 2015 : 900 interventions de secours en hivernales dont 800 hélicoptérées
- les pratiques hivernales représentent une large majorité des origines accidentelles des traumatismes lourds

Constantes des accidents relevées par le PGHM chaque année :

- Les morts par hypothermie sont souvent dues à un équipement non adapté
- Méconnaissance des règles d'estimation du temps de parcours en hivernal
- Les personnes ne savent pas reconnaître les zones dangereuses
- Les encadrants ont mal estimé les capacités de leur groupe

## Pourquoi les gens ne se lancent pas ?

1. parce qu'ils ont peur de se perdre
2. parce qu'ils ont peur de chuter ou de s'exposer
3. parce qu'ils ont peur de mourir de froid

## OBJECTIFS de la formation

- Apprendre à analyser les milieux enneigés :
  - connaître les règles de l'orientation en milieux enneigés
  - reconnaître les zones de danger
  - apprendre à les éviter ou à les traverser sans s'exposer
- Savoir se protéger du froid en toutes circonstances :
  - savoir s'équiper
  - déceler les espaces exposés aux chutes de température
  - connaissance et gestion de l'hypothermie
- Apprendre à ne plus avoir peur de dormir dehors en hiver :
  - apprendre l'art du bivouac en hivernal

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Connaissance des principes d'engagement et d'exposition
- Calcul du timing de l'itinéraire en hivernal (type de terrain, groupe,...)
- Lister les équipements clés à emporter
- Stratégies d'orientation en hivernal
- Observation des éléments clés environnementaux
- Analyse des situations à risques (état de la neige, degré de pente, météo)
- Adaptation de l'itinéraire et de ma progression en fonction du terrain
- Sécurisation d'un passage exposé
- Analyse des indices environnementaux et du microclimat
- Aménagement de mon bivouac hivernal en fonction du site et de la météo
- Connaissances sur l'hypothermie : ses symptômes, son diagnostic, sa prévention, son traitement

# PERSONNES CONCERNÉES

Ce stage est destiné à toute personnes désireuse d'être autonome en pleine nature en conditions hivernales, ainsi qu'aux pratiquants de sports de plein air déjà aguerris cherchant à apprendre des connaissances et des savoir-faire plus aboutis.

## PRÉ-REQUIS

- avoir 18 ans
- présenté un certificat médical d'aptitude au sport de moins de 3 ans
- pratique physique requise : 1h de sport par semaine minimum  
(stage difficile pour les sédentaires et sportifs occasionnels)

## MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

Alternance de travail théorique, d'ateliers pratiques et mise en situation.

## EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- duvet T° confort minimum 0°C, idéalement -8°C
- 2 tapis de sol
- tente (location possible auprès d'Azimut et Cie, me contactez)
- couverture de survie
- lampe frontale avec piles neuves
- veste coupe-vent
- vêtements de randonnée chauds (t-shirt coton et pantalon jean interdit)
- paire de chaussures chaudes pour marcher dans la neige
- paire de gants de bricolage ou jardinage
- paire de bâtons de randonnée
- paire de raquettes à neige (location possible auprès d'Azimut et Cie, me contactez)
- pelle transportable (type alpinisme ou de camping)
- couteau solide affûté, à lame fixe ou lockée
- boussole
- montre
- un sac poubelle de 100L
- une carte TOP 25 du site du stage (cf. fiche stage ci-dessous)
- crème solaire et lunettes de soleil indice UV4
- au moins 2L d'eau (dont un thermos plein)
- de quoi manger du 1er jour à midi au 2d jour à midi :
  - les midis : repas froid
  - le soir : repas chaud possible (dans ce cas prenez votre réchaud)
  - le matin : petit-déjeuner chaud possible

CONSULTEZ LES DATES DES STAGES  
**ICI**

*Azimut et Cie*

### TARIF

180€/stage



### PAIEMENT

- par Paypal ICI  
(directement sur le site)
- par virement bancaire (contactez Willy MINEC)
- par Chèque à l'adresse postale suivante :

Willy MINEC  
33 Bd Felix Giraud  
34150 ANIANE

### CONTACT

Willy MINEC  
06 84 40 04 82  
azimutetcie@gmail.com  
www.azimutetcie.fr