

## PLANNING PREVISIONNEL 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> ANNEE DE GUIDE HM JANVIER-MAI 2023

| DATES et thèmes  | Destination et Lieu de départ  | Objectifs de Formation  | Guide   |
|--|--|---|---|
| <p style="color: red; font-weight: bold;">Semaines du 09/01 au 13/01</p> <p style="text-align: center;"><b>SKI DE RANDONNEE<br/>ECOLE DE GLACE</b></p> <p>Reprise et révision des techniques de Ski de Randonnée sur des randonnées de niveau PD et AD</p> | <p><b>En Maurienne</b></p> <p><b>A définir en fonction des conditions nivologiques</b></p> <p><b>(Possibilité de repli en SAE, ou de pratique d'activité École de Glace)</b></p> | <p><b><u>SKI DE RANDONNEE</u></b> :</p> <p>Rappel : bulletin nivologique et météo (BERA).<br/>Rappel : techniques de progression classique en ski de randonnée (manip avec les peaux de phoques, conversions amont, conversions aval, stem amont, virage poudreuse, dérapage).<br/>Révision des techniques de descente piste / hors-piste.<br/>Utiliser un DVA en émission et en réception et maîtriser la recherche mono victime.</p> <p><b><u>GLACE</u></b> :</p> <p>Reprise : sur des sites école de glace, être capable d'évoluer par 2 en autonomie en tête sur une ou plusieurs longueurs de glace plus ou moins raide en s'assurant soit du bas, soit du haut.</p> | <p style="color: red; font-weight: bold;">Bureau des Guides<br/>d'Aussois</p> <p><b>Fred VALET<br/>Xavier</b></p>       |
| DATES et thèmes  | Destination et Lieu de départ  | Objectifs de Formation  | Guides  |
| <p style="color: red; font-weight: bold;">Semaine du 23/01 au 27/01</p> <p style="text-align: center;"><b>SKI DE RANDONNEE<br/>CASCADE DE GLACE</b></p> <p>Développer sa liste de courses hivernales, son niveau et son autonomie</p>                      | <p><b>A définir en fonction des conditions météo</b></p>   | <p><b><u>SKI DE RANDONNEE et CASCADE</u></b> :</p> <p>Stabilisation des acquis et progression en difficulté</p> <p><b><u>SKI DE RANDONNEE</u></b> :</p> <p>Tracer sûr et économe en montée dans des pentes plus raides, techniques d'encordement sur final en arête, ski sur le dos et crampons aux pieds.<br/>Skier sécu sur des pentes à plus de 30 degrés, lecture de paysage et visualisation des zones à risques.<br/>Gérer son effort et ses émotions sur des dénivelées supérieurs à 1000m.</p>  | <p style="color: red; font-weight: bold;">Bureau des Guides<br/>d'Aussois</p> <p><b>Fred VALET<br/>Simon TEPPAZ</b></p> |
| <p style="color: red; font-weight: bold;"><u>Du lundi 27/02 au vendredi 03/03</u></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">STAGE AVEC UN PROFESSIONNEL DE LA MONTAGNE</p>   |  | <p>Découvrir le milieu socio-professionnel du futur métier sportif de la montagne.<br/>Accompagner un professionnel dans des situations d'encadrement</p> <p><b>Le tuteur décide du degré de participation du stagiaire dans les activités (observation ou aide).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guide ou aspirant-guide de haute montagne (bureau ou indépendant).</li> <li>- CRS de Haute-Montagne ou PGHM</li> <li>- Diplômé d'Etat escalade (salarié ou indépendant).</li> </ul>  |   |

| DATES et thèmes  | Destination et Lieu de départ  | Objectifs de Formation   | Guides   |
|--|--|--|--|
| <p><b>Semaine du 13/03 au 17/03</b></p> <p><b>Semaine du 27/03 au 31/03</b></p> <p><b>ESCALADE</b></p> <p><b>(SAE / BLOC / Falaise)</b></p> <p>Révision des manips,<br/>Développer son niveau de grimpe,<br/>enrichir sa liste de courses.<br/><b>EN VUE DEJEPS ESCALADE</b></p> <p>ou</p> <p><b>SKI DE RANDONNEE</b><br/><b>(si encore en conditions)</b></p> | <p><b>A définir en fonction des conditions météo</b></p>                                 | <p><b>ESCALADE :</b><br/>Rappel des techniques d'assurage et de grimpe.<br/>Grimper en tête une voie de son niveau en sécurité,<br/>Assurer en moulinette et en tête en toute sécurité.<br/>Augmenter son niveau de grimpe (en SAE difficulté ou bloc et en falaise).<br/>Placer des coinces dans un voie équipée (alternance 1 coinces, 1 spit) en toute sécurité.</p> <p><b>Au terme de ces 15 jours:</b></p> <p>En FALAISE : prévoir et réaliser en autonomie une sortie d'escalade en PD/AD en grande voie équipée à la montée et à la descente en rappel en sécurité, sous le contrôle d'un expert.</p> <p>Réaliser avec un expert une voie facile en T.A. (ou équipée) sur coinces et friends (relais équipés).</p> <p>Pour cela, l'élève disposera des compétences techniques permettant de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grimper en tête en falaise et en grandes voies équipées</li> <li>• Grimper en second en falaise dans une voie facile en T.A.</li> <li>• Descendre en rappel auto-assuré</li> </ul> | <p><b>Bureau des Guides d'Aussois</b></p> <p><b>Simon TEPPAZ</b><br/><b>Jean-Mi ARNAUD</b><br/><b>(1<sup>ère</sup> semaine)</b></p> <p><b>Et</b><br/><b>David MARNEZY</b><br/><b>Jean-Mi ARNAUD</b><br/><b>(2<sup>ème</sup> semaine)</b></p> |
| DATES et thèmes  | Destination et Lieu de départ  | Objectifs de Formation   | Professeur   |
| <p><b>Semaine du 24/04 au 28/04</b><br/><b>Pour les 3<sup>èmes</sup> année</b></p> <p><b>Semaine du 02/05 au 05/05</b><br/><b>Pour les 4<sup>èmes</sup> année</b></p>  | <p><b>LP</b></p> <p><b>Lundi au Vendredi</b></p> <p><b>8h-12h</b><br/><b>13h-17h</b></p> | <p><b>SEMAINE DE REVISION FGC</b></p> <p>Révision des 5 thématiques qui permettent de valider, lors de l'examen FGC, les bases théoriques nécessaires aux métiers de la montagne et aussi d'entrer en cycle préparatoire DE AMM.</p>   | <p><b>Richard BRET</b></p>   |