

Préparation à l'examen probatoire

Aspirant Guide de Haute Montagne

Module cascade de glace

| | |
|--------------------------------|---|
| Objectifs | Acquérir les bases techniques de la pratique de la cascade de glace permettant de passer l'examen d'aspirant guide. Préparer le stage d'aspirant guide au cours duquel le niveau piolet traction représente un élément important de sélection. Engager ou perfectionner une formation en dry tooling. |
| Niveau de formation | IV |
| Programme | Sécurité <ul style="list-style-type: none">• Vérification du matériel personnel, collectif, évolution du matériel récent.• Connaissance du milieu : risque météo, risque nivologique, risque qualité de glace, critères de choix des cascades, lecture de la structure de la cascade, dangers spécifiques.• Evaluation du niveau des stagiaires : physique, technique, psychologique, expérience. Sécurité en action <ul style="list-style-type: none">• Eléments essentiels sur la sécurité de base.• Eléments de sécurité « cascade » : relais sur broche, sécurisation de passages. Eléments techniques <ul style="list-style-type: none">• Travail en 10 pointes (vérification).• Corrections techniques.• Dry tooling : mise en place technique, aspect pédagogique transfert sur la glace.• Les techniques récentes.• Les choix de passage, lecture de la glace. Eléments psychologiques <ul style="list-style-type: none">• Prise en compte de l'élément éphémère.• Travail sur la confiance en soi, l'engagement.• Travail sur la lucidité, les choix. |
| Méthode et organisation | Mise en situation par petits groupes |
| Moyens | Exercices de sécurité en cas d'accident. Travail en vidéo Mise en situation d'examen (examen blanc) |
| Examen | Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) au moins deux mois avant la date de l'examen (épreuves de ski). |

| | | | |
|-----------------------|--|----------------------|-------------|
| Pré requis | Etre candidat à l'examen probatoire d'aspirant guide organisé en 2012 par l'ENSA (nous fournir une copie de la liste de courses exigée par l'ENSA). | | |
| Matériel | Matériel d'alpinisme (glace) + matériel de ski de randonnée (peau, couteau, ski d'approche). ARVA, pelle et sonde. Casque, baudrier, crampons (prêt possible). Piolet traction avec ou sans dragonnes (prêt possible). 8 broches à glace (avec marquage personnel scotch ou peinture). 8 dégaines + 2 dégaines absorbeurs. Mousquetons à vis / simples / anneaux de cordes ou sangles. Descendeur. Quelques coinçeurs et friends. Cordes spécifique ou cordes classiques. | | |
| Lieu | CRET | Effectif min. | 6 personnes |
| Validation | Examen probatoire du diplôme d'aspirant guide de haute montagne organisé par l'ENSA en 2012. | | |
| Intervenant(e) | Guides de haute montagne | | |

Module estival

| | |
|--------------------------------|--|
| Objectifs | Acquérir la maîtrise de la progression en rocher, terrain varié, glace et course d'orientation permettant la candidature à l'examen probatoire. Créer les conditions favorables à la prise de confiance en soi. Appréhender l'environnement professionnel. |
| Niveau de formation | IV |
| Programme | En rocher et terrain varié <ul style="list-style-type: none">• Travail dans les différentes techniques• Falaises, bloc – chaussons, chaussures de montagne• Progression, désescalade• Assurage et sécurité• Travail sur l'endurance• Mise en situation d'examen En glace et terrain varié <ul style="list-style-type: none">• Travail dans les différentes techniques :• 10 pointes, rampe, piolet traction• Progression, désescalade• Assurage et sécurité• Engagements physiques et psychologiques• Mise en situation d'examen à Chamonix Cartographie-orientation <ul style="list-style-type: none">• Lecture de carte, utilisation de la boussole et de l'altimètre• Lecture d'itinéraire• Courses d'orientation et exercices de recherche de balises |
| Méthode et organisation | Mise en situation par petits groupes. |
| Moyens | Moyens audiovisuels Individualisation de l'apprentissage (plans d'entraînement personnalisés). Mise en situation d'examen (examen blanc). |
| Examen | Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) au moins deux mois avant la date de l'examen (épreuves de ski). |
| Matériel | Matériel nécessaire à la pratique de l'escalade et de l'alpinisme y compris sur glace. |
| Pré requis | Réussite à l'épreuve de ski de l'examen probatoire d'aspirant guide. |
| Lieu | CRET Effectif min. 6 personnes |
| Validation | Examen probatoire du diplôme d'aspirant guide de haute montagne (épreuves estivales) organisé par l'ENSA en 2012. |
| Intervenant(e) | Guides de haute montagne. |

Module ski

| | |
|--------------------------------|---|
| Objectifs | Acquérir le niveau technique de ski exigible à l'examen probatoire du BE aspirant guide. Apprendre ou renforcer les notions de sécurité concernant le ski de montagne. |
| Niveau de formation | IV |
| Programme | <ul style="list-style-type: none">• Evaluation de son niveau personnel• Acquisition des mécanismes fondamentaux du ski alpin, sur pistes et hors-pistes• Adaptation technique aux différents états de la neige, de la pente, des conditions météo• Lecture et utilisation du terrain – anticipation• Travail sur la vitesse et les changements de rythme• Attitude et silhouette• Endurance à ski• Engagement physique et psychologique• La montée à peaux de phoque : technique – entraînement• La sécurité – ARVA• Préparation et entretien du matériel |
| Méthode et organisation | Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle Individualisation de l'apprentissage Séances vidéo - Travail en atelier ski |
| Examen | Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) au moins deux mois avant la date de l'examen (épreuves de ski). |
| Matériel | Matériel de randonnée et/ou ski alpin de qualité, ARVA, pelle, sonde, et casque. |
| Pré requis | Etre candidat à l'examen probatoire d'aspirant guide organisé en 2012 par l'ENSA (nous fournir une copie de la liste de courses exigée par l'ENSA). |
| Lieu | CRET Effectif min. 6 personnes |
| Validation | Examen probatoire du diplôme d'aspirant guide de haute montagne organisé par l'ENSA en avril 2012. |
| Intervenant(e) | Guides de haute montagne / moniteurs de ski |

Module ski perfectionnement

| | |
|--------------------------------|--|
| Objectifs | Acquérir le niveau technique de ski exigible à l'examen probatoire du BE aspirant guide. Créer les contions favorables à la prise de confiance en soi. Optimiser les potentiels en vue de l'examen. |
| Niveau de formation | IV |
| Programme | <ul style="list-style-type: none">• Adaptations techniques aux différents états de la neige, de la pente et des conditions météo• Lecture et utilisation du terrain - anticipation• Travail sur la vitesse et les changements de rythme• Attitude et silhouette• Endurance à ski• Engagement physique et psychologique• Gestion du stress• Mise en situation d'examen• La montée à peaux de phoque : technique – entraînement• Préparation et entretien du matériel |
| Méthode et organisation | Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle Individualisation de l'apprentissage. Séances vidéo. Examen blanc. |
| Examen | Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) au moins deux mois avant la date de l'examen (épreuves de ski). |
| Matériel | Matériel de randonnée et/ou ski alpin de qualité, ARVA, pelle, sonde et casque. |
| Pré requis | Etre candidat à l'examen probatoire d'aspirant guide organisé en 2012 par l'ENSA (nous fournir une copie de la liste de courses exigée par l'ENSA). |
| Lieu | CRET Effectif min. 6 personnes |
| Validation | Examen probatoire du diplôme d'aspirant guide de haute montagne organisé par l'ENSA en avril 2012. |
| Intervenant(e) | Guides de haute montagne / moniteurs de ski. |