

Préparation à l'examen Probatoire Aspirant Guide

Module Cascades 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.

Dates

Janvier

Durée 35 heures

Inscription

Dès septembre

Matériel d'essais et démonstration

Prêté par PETZL- BEAL

Matériel nécessaire

Matériel d'alpinisme (glace) + matériel de ski de rando (peau, couteau, ski d'approche)

ARVA, pelle, sonde

Casque (prêt possible)

Baudrier (prêt possible)

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 spécifiques ou cordes classiques

Contenu

- Sécurité

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

Évaluation du niveau des stagiaires : physique, technique, psychologique, expérience

- Sécurité en action

Éléments essentiels sur la sécurité de base

Élément de sécurité "cascades" : relais sur broche, sécurisation de passages

- Éléments techniques

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

- Éléments psychologiques

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)

Equipe pédagogique Guides de haute montagne

Validation

Examen probatoire du diplôme d'Aspirant Guide organisé par l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) en juillet 2009.

Attention

Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA, 2 mois avant l'examen.

Préparation à l'examen Probatoire Aspirant Guide

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.

Contenu

- Évaluation 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

Dates

Janvier

Durée

70 heures

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

Conditions d'accès

Liste de courses en montagne à joindre au dossier d'inscription

Equipe pédagogique

Guides de haute montagne / moniteurs de ski

Matériel

Matériel de randonnée et/ou ski alpin de qualité, ARVA, pelle, sonde et casque

Validation

Examen probatoire du diplôme d'Aspirant Guide organisé par l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) en avril 2009.

Attention

Inscription

Dès septembre

Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA 2 mois avant l'examen.

Préparation à l'examen Probatoire Aspirant Guide

Module Ski Perfectionnement

Objectifs

Acquérir le niveau technique de ski exigible à l'examen probatoire du BE Aspirant Guide.

Créer les conditions favorables à la prise de confiance en soi.

Optimiser les potentiels en vue de l'examen.

Contenu

- 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

Dates

Mars

Durée

35 heures

Méthode et organisation

- Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle
- Individualisation de l'apprentissage
- Séances vidéo
- Examen blanc

Conditions d'accès

Liste de courses en montagne à joindre au dossier d'inscription

Equipe pédagogique

Guides de haute montagne / moniteurs de ski

Matériel

Matériel de randonnée et/ou ski alpin de qualité, ARVA, pelle, sonde et casque

Validation

Examen probatoire du diplôme d'Aspirant Guide organisé par l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) en avril 2008.

Attention

Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA 2 mois avant l'examen.

Inscription

Dès octobre

Préparation à l'examen Probatoire Aspirant Guide

Module Estival

Objectifs

Acquérir la maîtrise de la progression en rocher, terrain varié et glace permettant la candidature à l'examen probatoire.

Créer les conditions favorables à la prise de confiance en soi.

Appréhender l'environnement professionnel.

Dates

Mai et juin

Durée

210 heures

Conditions d'accès

Réussite à l'épreuve de ski du probatoire

Sélection

La 1^{ère} semaine est consacrée à un positionnement et une sélection des candidats

Niveau de formation

V

Matériel essais et démonstration

Prêté par PETZL-CHARLET-BEAL

Inscription

Dès avril

Contenu

En rocher et terrain varié

Travail dans les différentes techniques
Falaises, bloc – chaussons, chaussures de montagne
Progression, désescalade
Assurance et sécurité
Travail sur l'endurance
Mise en situation d'examen

En glace et terrain varié

Travail dans les différentes techniques :
10 pointes, rampe, piolet traction
Progression, désescalade
Assurance et sécurité
Engagements physiques et psychologiques
Mise en situation d'examen à Chamonix

Méthode et organisation

Mise en situation par petits groupes

Moyens

- moyens audiovisuels
- individualisation de l'apprentissage (plans d'entraînements personnalisés)
- mise en situation d'examen (examen blanc)

Equipe pédagogique

Guides de haute montagne

Validation

Examen probatoire du diplôme d'Aspirant Guide organisé par l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) en juillet 2009.

Attention

Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès de l'ENSA 2 mois avant l'examen.