

Nous souhaitons proposer pendant ces 2 journées un apprentissage de la gestion du risque d'avalanches et pas seulement les techniques de recherches de victimes en avalanche. Il serait plus facile, comme beaucoup le proposent, de vous organiser des exercices variés de recherches de victimes enfouies sous la neige. Ce que nous vous proposons est plus ambitieux.

80% des avalanches avec des victimes sont déclenchées par les pratiquants eux-mêmes. Si le risque zéro n'existe pas et n'existera jamais, il est possible de le réduire sensiblement avec des méthodes adaptées au niveau de pratique de chacun.

Posséder et maîtriser le matériel de recherche multi-victimes dernier cri, être équipé d'un matériel toujours plus sophistiqué de protection individuelle en cas d'avalanche, c'est bien. Savoir réduire le risque en fonction des facteurs humains et de terrain, c'est mieux.

Une formation complète sur 2 jours, en petit groupe, permettant une qualité d'apprentissage et une pratique intense pour chaque participant. Encadrement par des guides pédagogues désireux de vous faire partager leurs expériences.

Un refuge agréable et bien placé dans la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie au pied du Mont-Blanc.

Les Plus d'Alta-Via

Une formation complète sur 2 jours, en petit groupe, permettant ainsi une qualité d'apprentissage et une pratique intense pour chaque participant. Encadrement par des guides pédagogues (certains ont une expérience du secours en montagne) désireux de vous faire partager leurs expériences. Un refuge agréable et bien situé dans le Val Montjoie au pied du Mont-Blanc.

Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous devant parking de la télécabine de la Gorge aux Contamines-Montjoie à 8h30

<https://maps.app.goo.gl/MjbTbeBHord6oGxEA>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Les Contamines-Montjoie - refuge des Prés 1935 m

Nous rejoindrons le domaine skiable où nous ferons quelques descentes hors-piste afin d'évaluer votre niveau technique, de vous présenter votre équipement de sécurité (DVA, pelle, sonde) et de vous sensibiliser sur la sécurité en hors piste (progression, stationnement). Il sera alors temps de fixer les peaux pour rejoindre le refuge des Prés. Le terrain de jeu que nous offre les alentours du refuge nous permettra de réaliser différents apprentissages comme la recherche DVA bien sûr, mais pas seulement. Nous apprendrons à gérer de manière rapide et efficace les premières recherches sur une avalanche, savoir retransmettre une alerte et comment prendre en charge une personne victime d'un ensevelissement prolongé sous la neige. De retour au refuge nous verrons comment la préparation de la journée suivante fait partie intégrante de la gestion du risque d'avalanches. Nuit au refuge de Prés.

+/-350 à 600 m, 5 à 6 heures de pratique

Jour 2 : Plan de la Fenêtre - Col de la Cicle 2377 m

Cette journée sera mise à profit pour vous enseigner ce qu'est la neige, comment évolue-t-elle et comment choisir un itinéraire adapté aux conditions nivologiques et aussi sûr que possible. Observation du terrain, inclinaison et orientation des pentes... Comparaison entre les observations du terrain et la préparation faite au refuge la veille.

Vous évoluerez à tour de rôle comme responsable de groupe (sous l'oeil attentif et bienveillant de votre guide) et devrez gérer des mises en situations proches de la réalité.

Collation ou pique-nique avec débriefing avant de redescendre jusqu'à Notre-Dame de la Gorge. Séparation à Notre-Dame de la Gorge en milieu d'après-midi.

+400 à 500 m -1000 à 1100 m, environ. 5 à 6 heures de pratique ski aux pieds

Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.

NIVEAU REQUIS Une bonne condition physique est requise pour pratiquer cette activité sportive. Il est nécessaire de posséder un bon niveau de ski, maîtrise et contrôle de sa vitesse et de sa trajectoire, et habitude d'évoluer dans des neiges changeantes et parfois profondes.

HÉBERGEMENT En chambre à 4 lits superposés [au refuge des Prés](#)

ENCADREMENT par un guide de haute montagne ou un moniteur de ski | Maximum 6 personnes par guide

DATES : de mi décembre à miavril

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.

352 € par personne si vous êtes 6

392 € par personne si vous êtes 5

450 € par personne si vous êtes 4

545 € par personne si vous êtes 3

472 € par personne si vous êtes 2

1 . 340 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0133 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne ou moniteur de ski
- Pique-nique de midi le deuxième jour
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

Le prix ne comprend pas

- Frais de remontées mécaniques
- Demi-pension au refuge des Prés
- Pique-nique du premier jour
- Matériel de ski de randonnée
- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Frais à régler sur place par vous-même

- Pique-nique du premier jour

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : 1,5% du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 4,5% du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour.

[Informations officielles aux voyageurs](#)

Matériel utile et conseillé - Documents

Ski de rando et raids à ski

Copyright © 2024 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)	
Sac à dos environ 30-35 litres avec fixations pour les skis	
* = disponible en location (en pack ou par item) :	
* Ski de randonnée ou free ride affûtés et fartés avec fixations de randonnée. Nous recommandons des skis assez larges mais légers avec fixations à inserts	
* Bâtons de ski avec de larges rondelles	
* Peaux autocollantes bien encollées et imprégnées d'imperméabilisant	
* Couteaux à neige	
* Chaussures de ski de randonnée (de préférence les vôtres)	
* Détecteur de victimes d'avalanche DVA avec piles neuves	
* Pelle à neige / Sonde à neige	
* Crampons légers adaptés et ajustés aux chaussures de ski	
* Piolet léger (sur avis du guide)	
* Baudrier + 1 mousqueton à vis + 1 longe + 1 broche à glace	
* Lampe frontale (légère)	
Gourde Thermos	
Casque de ski de rando léger recommandé	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de randonnée à ski léger + sur pantalon (étanche pluie et vent) ou pantalon épais	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	

Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne ou de ski techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives (prévention des ampoules) Médicaments personnels	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes des refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	