

## Quelques conseils pour bien débuter en rando à ski

### Préparation de la sortie:

#### Choisir la sortie en fonction :

##### Des conditions du moment:

Analyser les prévisions météo :

<http://geo.hmg.inpg.fr/mto/mto38.shtml>

<http://france.meteofrance.com>

Les conditions nivologiques:

<http://france.meteofrance.com/france/montagne?54273.path=montagnebulletinneige>

Les dernières sorties:

<http://metaskirando.free.fr/index.php>

<http://www.camptocamp.org/outings/list/act/1>

<http://www.skitour.fr/topos/dernieres-sorties.php>

##### Du terrain:

Se procurer la carte IGN 1/25000eme

Éventuellement en remplacement:

<http://www.geoportail.fr/visu2D.do?ter=metropole>

<http://earth.google.com/intl/fr/>

Se procurer un topo papier (description de l'itinéraire) ou regarder sur les sites précédents : camptocamp et skitour

Trouver le point de départ, évaluer le temps de route, la période de l'année conseillée, la raideur des pentes, l'orientation des pentes, la végétation, les zones glaciaires, les altitudes, les dénivelés, les distances, les horaires, les refuges, les points d'eau...

##### Du groupe :

Niveau, forme, taille, cohésion, affinité, concurrence...

**Au final se poser la question : ma sortie est elle adaptée?**

##### Préparer son matériel :

Chaussettes adaptés, collant, pantalon étanche, veste coupe vent étanche, fourrure polaire ou doudoune.

skis facile à tourner et fartés, bâtons solides à rondelles larges, peaux bien encollées, couteaux adapté à la largeur des skis, fixation réglé en dureté et longueur, chaussures confortable à la bonne taille, coller les peaux sur les skis sauf si on commence par une descente.

DVA (arva) avec piles chargés, pelle, sonde

Dans mon sac à dos (35 litres environ avec portes skis):

Gants, bonnet, masque de ski (si possibilité de mauvais temps), lunette de soleil, creme solaire, chapeau de soleil ou foulard.

Pique-nique, couteaux, thermos de boisson chaude, gourde supplémentaire

Carte, boussole, altimètre, GPS?, pharmacie?, radio de secours?, tel portable?, casque?, appareil photo?, lampe frontale?

### Sur le terrain:

Ré-évaluer les conditions météo et nivo, le terrain et le groupe avant le départ puis avant chaque changements importants.

Vérifier les ARVA de tout le monde. Mettre les lanières que lorsque nécessaire. Mettre les couteaux avant d'être en difficulté. Mettre les calles de montés si nécessaire.

Garder une communication dans le groupe, adapter le rythme aux moins rapides. S'hydrater toutes les demi-heure.

Grignoter toutes les heures.

Faire une trace pas trop raide et la plus régulière possible, ne pas hésiter à retracer.

Eviter au maximum les conversions en parcourant toute la pente, en tournant rapidement en pas tournant sur les replats.

Quand la pente devient trop raide, réaliser des conversions à 180° perpendiculaire à la ligne de pente en passant les skis par en bas...

Evaluer la qualité de la neige et la raideur de la pente et en déduire une idée du danger d'avalanche!!!

Se rendre compte de l'hétérogénéité du manteau neigeux.

Faire les pauses dans des endroits plats, protégé des coulés, à l'abri du vent et permettant de visualiser la suite de l'itinéraire....

Adapter son comportement au risque d'avalanche : espacement des skieurs au moindre petit doute, renoncement au moindre gros doute...Savoir toujours où vous êtes, sortir la carte aussi souvent que nécessaire.

Evaluer la difficulté de la descente, garder de l'énergie pour la descente qui peut être difficile...

Garder les peaux au chaud si nécessaire, les enlever des skis dès l'arrivée au sommet.

##### A la descente:

Déterminer si il y a lieu de ne pas skier tous en même temps. Déterminer des points de regroupement judicieux.

Rechercher la meilleur neige. Adapter son style de virages et sa vitesse au terrain et à la neige.

##### Au retour:

Faire un bilan collectif et individuel, se réhydrater, faire des étirements musculaires (stretching...)