

## Stage Pratique Hiver

### Prérequis :

Une bonne condition physique est nécessaire ainsi qu'une bonne pratique du ski de randonnée. S'adresse à tous ceux qui désirent partir dans des pays lointains où un éventuel secours ne peut être réalisé que partiellement ou en totale autonomie.

### Par qui :

Médecins et guides de haute montagne, formateurs de l'Ifremmont.

### Objectifs :

Donner une formation pratique de base aux techniques de progression, de sécurité, de sauvetage et de gestion des risques en montagne dans des conditions hivernales.

### Contenu :

- Gérer les bases du sauvetage et la recherche DVA.
- La base de la méthode 3x3 pour la gestion des risques en avalanche.
- Techniques de sauvetage pour évacuation d'un blessé.
- Survie en montagne en hiver.
- Choix de l'équipement en fonction de la course choisie.
- Techniques de base du ski hors-piste.
- Techniques de base du ski de randonnée à la montée.

### Moyens pédagogiques :

Mises en situations pratiques sur le terrain.

### Prix :

350 € par jour soit un total de 1050 € par personne pour 3 jours de stage.

### Durée :

3 jours (dont 1 nuit en refuge).

### Modalités et délais d'accès :

Cette formation est disponible une fois par an. 4 personnes minimum, maximum 8.

### Atteinte des objectifs :

Les formateurs vérifient visuellement la bonne réalisation des exercices et effectuent des corrections si besoin.

### Accessibilité :

Ce stage n'est pas accessible à certains types de handicap. Nous contacter pour plus d'informations.

### Lieu de la formation :

Vallée de Chamonix.

