

Activité

Formation de base - Excursions à ski - Inscription

Ce que

Type de course

Formation (Cours / formation)

Quand

Date de début

So 11. Jan. 2026 1 Tag

Lieu de rendez-vous

So 11. Jan. 2026, 7.00 Uhr, Meggit, Villars-sur-Glâne

Qui

Groupe

Course-A

Chef de course 1

Luc Demierre

Chef de course 2

Exigences

Exigences techn.

L

Montée/Descente,
temps de marche

Cours de base de ski de randonnée, basé sur la pratique et dispensé en petits groupes (de max. 6 personnes).

Où

Coûts

CHF 160.-, Finance d'inscription - Déplacements compris

Itinéraire / détail

Inscription aux 4 journées de la formation de base "Excursions à ski" du 11 janvier au 8 février 2026, y compris le cours avalanches.

Les thèmes principaux traités durant la formations seront:

- Informations de base pour le ski de rando: skis & fixations, peaux, bâtons, habillement, contenu du sac à dos
 - Utilisation du DVA, pelle & sonde
 - Comportement et réaction en cas d'avalanche
 - Conversions et utilisation des bâtons/couteaux
 - Comportement en course, cotations, rythme & dénivelé
 - Spécialités pour courses de haute montagne (Dépôt de ski/marche avec ski sur le sac/ encordement sur glacier/main courante,...)
 - Initiation à la préparation de courses (bulletin d'avalanches, types de neige, observations, situations avalancheuses typiques, introduction à la méthode 3x3...)
- Rappel: la participation aux 4 journées + cours avalanches du 18.01.2026 obligatoire
- 11.01 - Formation 1/4 - 18.01- Cours avalanches - 25.01.2026 - Formation 2/4 - 01.02.2026 - Formation 3/4 - 08.02.2026 - Formation 4/4
 - Skis de randonnée réglés - Peaux de phoques ajustées - DVA 3 antennes - Pelle - Sonde (min 240cm) - Couteaux compatibles - Batons - Casque - Vêtements adaptés aux conditions

Info supplémentaire

Equipement

Inscription

Inscription

Online von Mo 17. Nov. 2025 bis Fr 12. Dez. 2025, Max. TN 31 / 24

Instructions d'inscription

Inscription unique pour les 4 journées du module - Inscription séparée au cours avalanches obligatoire