

**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