



## Backcountry – Freeride

### Stéphane Cattin, directeur Swiss Snowsports

C'est pour moi un grand honneur de pouvoir contribuer modestement à cette nouvelle édition de notre document de formation Academy.

Comme vous l'avez déjà toutes et tous compris, les émotions sont le moteur principal de notre activité dans les sports de neige. Quoi de plus beau que de descendre une pente fraîchement enneigée et de partager avec nos hôtes ces sensations de glisse tout en douceur sur un tapis blanc immaculé?

Ce partage d'émotions n'est pas possible sans une préparation minutieuse, ceci afin de bien respecter les aspects légaux et surtout de garantir un maximum de sécurité à nos hôtes.

Beaucoup parmi vous ne sont pas des spécialistes des lois, mais comme moi, vous n'êtes pas censé-e-s ignorer

la loi qui régit les activités à risque en milieu alpin. Le domaine de la montagne et du ski hors-piste est un jardin magique, mais dans certaines situations, il peut être dangereux, voire mortel. Des compétences particulières pour la gestion de ces risques sont indispensables pour garantir tous les aspects d'une journée réussie.

Vous trouverez dans ce numéro d'Academy toute une série d'informations utiles pour vos excursions dans le terrain.

Je vous souhaite d'ores et déjà une excellente lecture. J'espère que vous pourrez mettre en pratique ces informations afin de profiter avec sérénité de ces moments magiques, en sachant que vous avez bien préparé votre voyage dans le domaine de la glisse en hors-piste.



# Fondements théoriques Backcountry

## Vivre la magie du hors-piste

Pour un grand nombre d'enseignant·e·s de sports de neige, il n'y a rien de plus beau que les sensations de glisse dans la poudreuse et le froid des flocons de neige sur le visage. De nombreux hôtes connaissent également de telles émotions, par exemple grâce aux vidéos de freeride, et aimeraient aussi vivre de tels moments. Mais on sait qu'un certain nombre de dangers guettent quand on évolue à l'écart des pistes.





En tant qu'enseignant·e de sports de neige, il existe des pentes que l'on peut emprunter soit sans, soit uniquement avec une autorisation pour les activités à risque.

Toutes les règles et lois importantes à ce sujet sont résumées dans cette revue Academy. L'Academy 38 doit être un soutien pour que les professeurs de sports de neige puissent désormais prendre plus facilement les bonnes décisions afin de réduire les dangers. L'illustration de la page suivante en donne un premier aperçu.




## Infos

L'édition numérique d'Academy comporte de nombreux éléments interactifs. Voici un petit guide pour mieux s'y retrouver parmi ceux-ci:

-  Ce symbole indique une interaction. En cliquant dessus, un texte apparaît, qui explique plus en détail une partie de l'illustration.
-  Ce symbole indique un lien. En cliquant dessus, on accède aux informations complémentaires.
-  Ce symbole indique un lien vers un PDF comme par exemple une Academy antérieure.
-  Ce symbole indique une vidéo qui s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre.

# Fondements théoriques Backcountry

L'image ci-dessous décrit les contenus importants de la loi sur les activités à risque. En cliquant sur l'image, tu seras redirigé vers le site internet de Swiss Snowsports.

Clique sur les icônes et tiens-toi prêt pour la prochaine descente en hors-piste! Tu trouveras plus d'informations sur ces contenus dans l'édition  [Academy n°33](#).

















# Où puis-je aller avec ma formation?

## La formation est déterminante

La possession d'une autorisation pour activités à risque détermine la déclivité des pentes que l'enseignant-e de sports de neige peut emprunter avec ses hôtes. Le fait qu'il s'agisse d'une descente en hors-piste ou d'une randonnée à ski ou en snowboard joue aussi un rôle ici. En cliquant sur les icônes dans le graphique ci-dessous, on peut voir quelle est la différence entre une descente en hors-piste et une randonnée et où l'on peut évoluer avec ses hôtes.

## En hors-piste durant les loisirs

L'enseignant-e de sports de neige peut en principe, seul-e ou en groupe, se lancer dans toutes les pentes pendant son temps libre. Mais chaque membre du groupe a sa propre responsabilité, ainsi qu'une certaine responsabilité envers les autres membres du groupe. De plus, le devoir de diligence doit être respecté. Cela implique par exemple de se préparer sérieusement à la randonnée ou d'emporter l'équipement nécessaire.

Hors-piste et randonnée Difficulté	① Descentes en hors-piste	② Randonnées à ski et en snowboard
F (facile) jusqu'à 30°		
PD (peu difficile) de 30° à 35°		
AD (assez difficile) de 35° à 40°		
D (difficile) de 40° à 45°		
TD (très difficile) dès 45°		
ED (extrêmement difficile) dès 50°		
EX (extraordinairement difficile) dès 55°		

### ① Descentes en hors-piste

- Accessibles avec les remontées mécaniques
- Descentes effectuées avec des engins de sport de neige
- Situées hors du domaine de responsabilité des exploitants de remontées mécaniques
- Aucune montée de manière générale, en particulier aucune montée intermédiaire
- Court trajet à pied autorisé (si sans danger et sans assistance à la montée)
- Descentes depuis des places d'atterrissage pour hélicoptères en montagne

 Non soumises à autorisation

 Soumises à autorisation

 Uniquement pour guides de montagne

### ② Randonnées à ski et en snowboard

- Se terminent dans une zone non desservie
- La zone ne peut être atteinte/quittée qu'avec une assistance à la montée (raquettes ou peaux).

# Grille 3x3 pour l'évaluation et la prise de décision

## Évaluer les éléments naturels

La grille 3x3 d'évaluation et la prise de décision aide à estimer correctement les dangers naturels dans la neige et contribue de manière déterminante à des sorties en freeride réussies. La matrice 3x3 est un outil qui est également enseigné dans les cours de Swiss Snowsports. La [grille 3x3 pour l'évaluation et la prise de décision](#) est divisée en trois moments et trois facteurs:

## Les trois moments

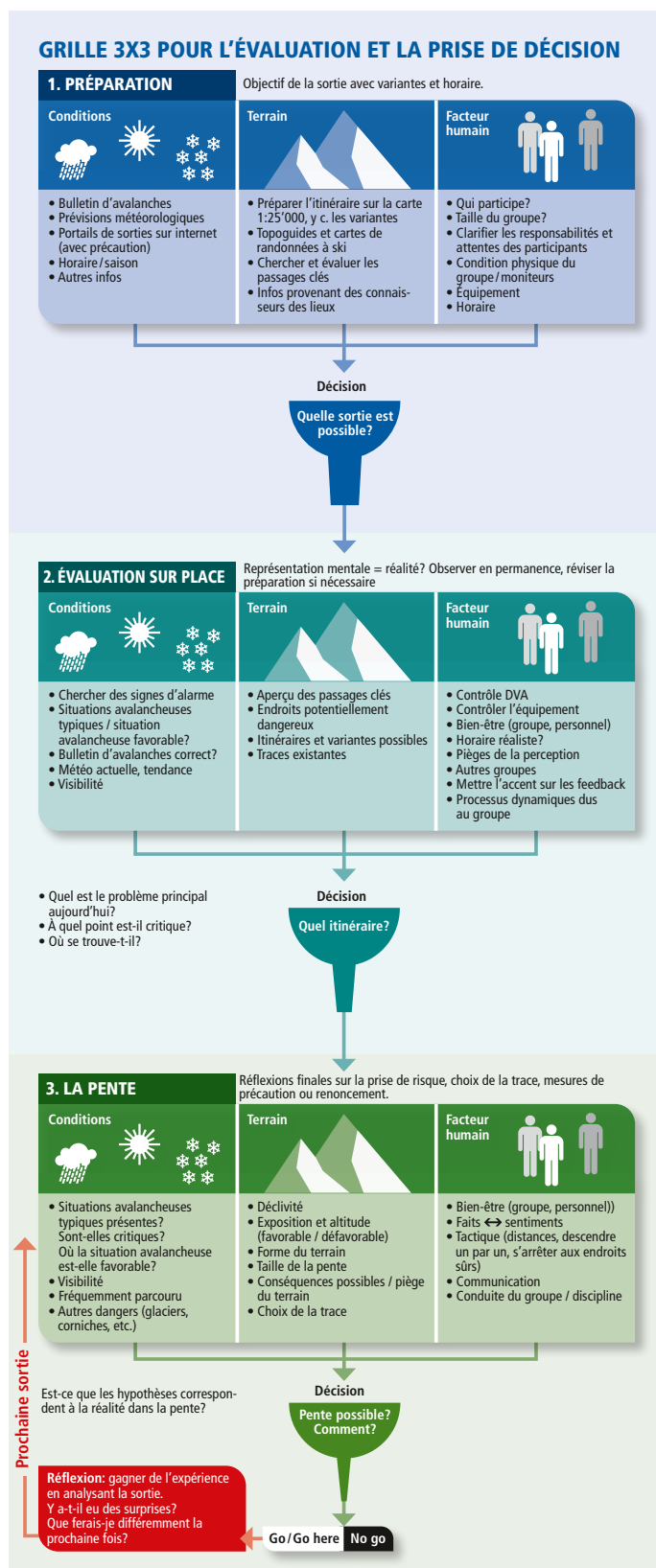
La **préparation** a lieu la veille. On se fixe un objectif pour la sortie, on considère aussi des itinéraires alternatifs et on détermine un horaire approximatif.

Une fois parti dans la montagne, il faut procéder à une **évaluation sur place** des conditions et du terrain et juger de façon plus précise si les estimations de la veille s'appliquent toujours.

Avant de s'attaquer à la **pente**, il faut faire les considérations finales sur les risques et décider si et comment on va s'engager au mieux dans le passage clé.

## Les trois facteurs

À chacun de ces trois moments, les trois facteurs suivants sont examinés avec attention: **conditions**, **terrain** et **facteur humain**.





# Préparation

## Conditions

L'analyse du bulletin d'avalanches, qui est publié deux fois par jour, constitue un point très important. Le bulletin actuel peut être consulté [ici](#). Celui-ci fournit une prévision des conditions de neige et d'avalanche pour le jour suivant. Le [bulletin météo](#) est également très important pour pouvoir définir plus précisément l'horaire.

## Terrain

On peut planifier le tracé provisoire de l'itinéraire, et surtout les passages clés, à l'aide du site internet de [White Risk](#) et de la [carte Swisstopo de la Confédération](#) et d'informations et renseignements collectés auprès de personnes connaissant et maîtrisant le terrain. Une inscription gratuite à White Risk permet déjà d'accéder à une plateforme simple de planification de

randonnées. Avec un abonnement payant, on obtient encore d'autres outils utiles pour sa planification.

## Facteur humain

Lors de la préparation, il convient de faire un état des lieux et de contrôler l'équipement. Les engins de sports de neige (y compris matériel d'assistances à la montée), le sac à dos avec le DVA, la sonde et la pelle, une carte topographique, un téléphone portable ainsi que des vêtements adaptés et suffisamment de nourriture font partie du matériel à emporter. Le type et le nombre de personnes qui participeront à la course jouent un rôle important et leurs compétences techniques sont aussi déterminantes pour le choix de l'itinéraire.

## GRILLE 3X3 POUR L'ÉVALUATION ET LA PRISE DE DÉCISION

### 1. PRÉPARATION

Objectif de la sortie avec variantes et horaire.

#### Conditions



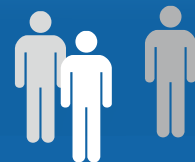
- Bulletin d'avalanches
- Prévisions météorologiques
- Portails de sorties sur internet (avec précaution)
- Horaire / saison
- Autres infos

#### Terrain



- Préparer l'itinéraire sur la carte 1:25'000, y c. les variantes
- Topoguides et cartes de randonnées à ski
- Chercher et évaluer les passages clés
- Infos provenant des connaisseurs des lieux

#### Facteur humain



- Qui participe?
- Taille du groupe?
- Clarifier les responsabilités et attentes des participants
- Condition physique du groupe / moniteurs
- Équipement
- Horaire

### Décision

Quelle sortie est possible?

# Évaluation sur place

## Conditions

La quantité et la qualité de la neige peuvent passablement se modifier durant la nuit. Cela a une grande influence sur la descente en hors-piste ou la randonnée à ski ou en snowboard à venir. Une fois sur place, il faut évaluer si le bulletin d'avalanches de la veille est toujours valable et comment la météo actuelle évolue. Il est possible qu'il ait fortement neigé ou venté pendant la nuit, ou qu'il y ait de la vieille neige qui repose sur une couche non consolidée. Associées aux signes d'alarme, ces informations aident à mieux évaluer la situation avalancheuse actuelle. Des informations supplémentaires sur la qualité de la neige sont disponibles [ici](#).

## Terrain

Il est important de replacer les itinéraires déterminés la veille dans le contexte effectivement réalisable. On consulte l'itinéraire dessiné auparavant et on évalue s'il est réalisable comme prévu. On observe les endroits dangereux et les endroits clés de la sortie.

## Facteur humain

Avant de partir, il faut contrôler le DVA des hôtes, vérifier leur équipement et s'assurer du bien-être du groupe.

## 2. ÉVALUATION SUR PLACE

Représentation mentale = réalité? Observer en permanence, réviser la préparation si nécessaire

### Conditions



- Chercher des signes d'alarme
- Situations avalancheuses typiques / situation avalancheuse favorable?
- Bulletin d'avalanches correct?
- Météo actuelle, tendance
- Visibilité

### Terrain



- Aperçu des passages clés
- Endroits potentiellement dangereux
- Itinéraires et variantes possibles
- Traces existantes

### Facteur humain



- Contrôle DVA
- Contrôler l'équipement
- Bien-être (groupe, personnel)
- Horaire réaliste?
- Pièges de la perception
- Autres groupes
- Mettre l'accent sur les feedback
- Processus dynamiques dus au groupe

- Quel est le problème principal aujourd'hui?
- À quel point est-il critique?
- Où se trouve-t-il?

### Décision

Quel itinéraire?

# La pente

## Conditions

Il se peut que la situation avalancheuse ait changé une nouvelle fois en raison de la météo et de l'heure de la journée (p. ex. rayonnement solaire, variations de température, vent). Il est possible qu'une pente considérée auparavant comme inoffensive connaisse maintenant une situation avalancheuse sérieuse. Il faut éviter autant que possible les accumulations récentes de neige soufflée et faire impérativement demi-tour en cas de brouillard et de mauvaise visibilité.

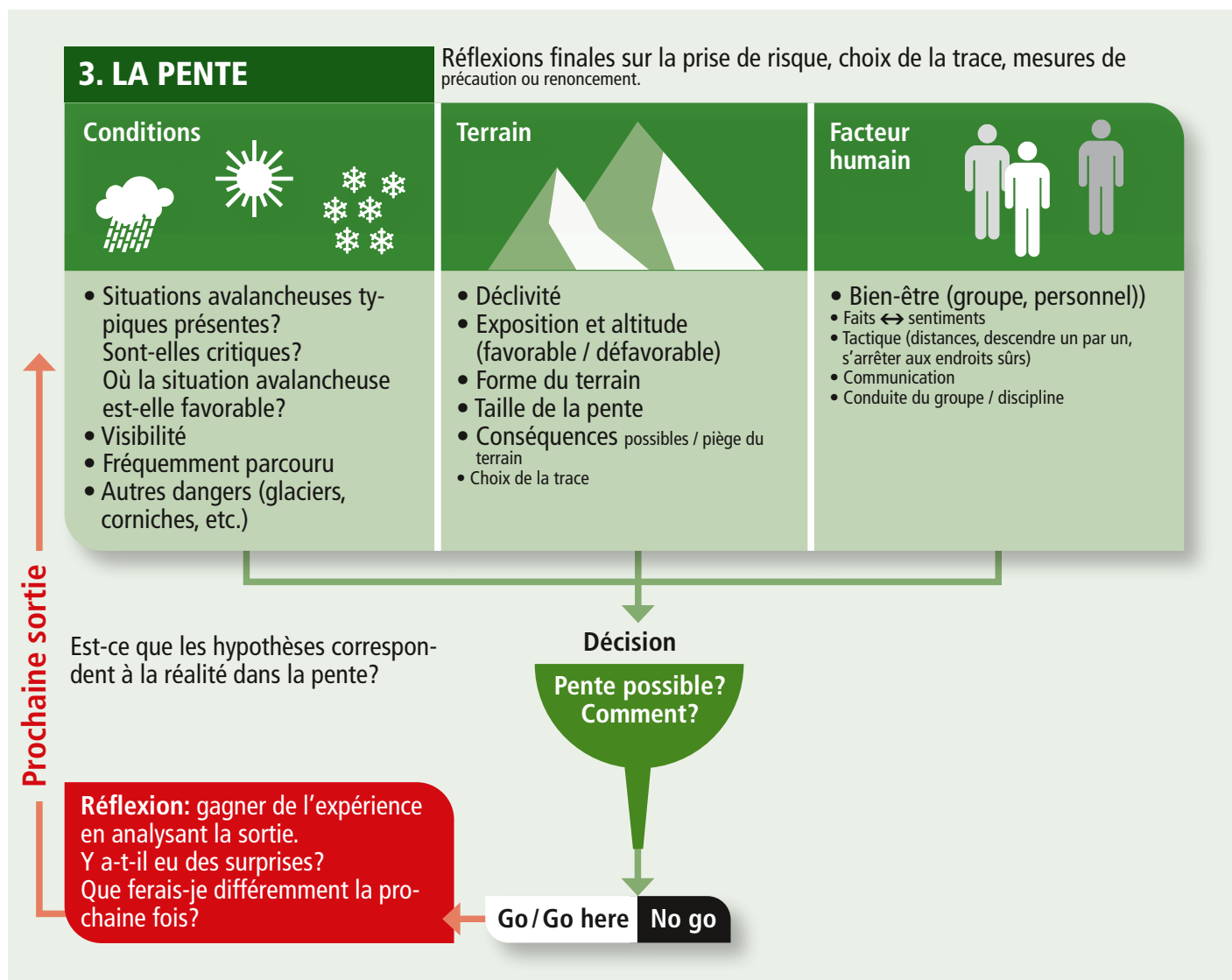
## Terrain

Lorsque l'on se trouve dans la pente, on peut évaluer avec le plus de précision possible l'inclinaison ainsi que

l'exposition de la pente. On effectue une analyse visuelle de la pente et on évalue si les hypothèses précédentes correspondent à la réalité. Il faut éviter les parties les plus raides et préférer les terrains en croupe.

## Facteur humain

Le bien-être et l'état physique et psychique du groupe déterminent si la pente peut être parcourue. Si quelqu'un ne se sent pas à l'aise dans le groupe, il faut envisager un détour ou une pente alternative.





# Approfondissement du facteur humain

En termes de facteur humain, la communication et la tactique dans la pente constituent les éléments centraux. Peu importe que l'on ait bien préparé la course et que l'on ait évalué les conditions et le terrain, la communication entre les membres du groupe est décisive à tous moments.

## Préparation

Il faut décider en premier lieu de la taille du groupe et des personnes à emmener lors de la sortie. Il est également important de définir une tactique commune sur la manière de procéder pendant la course. On désigne le ou la leader du groupe. Dans l'enseignement commercial, il s'agit bien entendu de l'enseignant-e de sports de neige. L'objectif de la journée (p. ex. profiter de belles descentes décontractées, emprunter des couloirs raides, atteindre des sommets déterminés) est défini en fonction du niveau et des attentes des membres du groupe.

## Évaluation sur place

Une fois sur place, on réfléchit à la tactique définie la veille. Ce n'est que lorsque tous les membres du groupe sont d'accord avec le plan de la journée que l'on se met en route. Si quelqu'un n'est pas d'accord, cela entraîne souvent des discussions importantes au sein du groupe. La stratégie et la tactique sont alors encore plus remi-

ses en question, ce qui permet éventuellement d'obtenir de nouvelles informations importantes, qui peuvent ensuite encore influencer l'attitude des autres membres du groupe. De plus, le contrôle du DVA, du matériel et de l'équipement fait partie du processus standard avant chaque sortie.

## La pente

Avant de s'engager dans la pente, la sensibilité et les sentiments de chaque membre du groupe face aux dangers de la pente sont déterminants. Il faut en parler ensemble, une culture du dialogue ouverte est importante.

Enfin, la tactique du groupe doit être discutée une nouvelle fois avant de descendre dans la pente. Les éléments tactiques sont par exemple:

- franchir un par un les passages clés et les pentes très raides
- déterminer un corridor de descente
- ne s'arrêter que sur des «îlots sûrs»

Une communication claire et ouverte entre les membres du groupe est impérative durant toute la sortie! L'enseignant-e de sports de neige s'assure que tous les membres du groupe connaissent à tout moment la procédure et la tactique à suivre et qu'ils sont à même de les appliquer.



# Les «magic moments» en hors-piste

## Répondre aux attentes des hôtes

Les enseignant·e·s de sports de neige doivent souvent jongler avec les attentes des hôtes, leurs compétences techniques et ce qui est autorisé par la loi dans l'enseignement commercial des sports de neige. Les hôtes désirent vivre une journée hors-piste inoubliable, ce que l'enseignant·e de sports de neige souhaite également leur offrir. Mais la loi et les réglementations établissent des limites et ne permettent pas de tout faire. Répondre aux besoins des hôtes tout en respectant les droits et les obligations légales n'est pas toujours simple. L'enseignant·e de sports de neige doit souvent faire face à un conflit d'intérêts entre ce qui est autorisé et réalisable et ce que l'hôte souhaite et attend.

## Savoir gérer cette diversité

On peut se baser sur ses connaissances pour gérer ces situations au mieux, mais que faire si l'on ne dispose encore que de peu d'expérience? Les conseils d'enseignant·e·s de sports de neige expérimenté·e·s sont utiles dans ce cas. Dans les pages qui suivent, des professeurs de ski et de snowboard au bénéfice d'une bonne expérience partagent leurs conseils «Best Practices» en matière de gestion des souhaits et des exigences des clients. Il s'agit ici exclusivement de l'enseignement commercial et non du freeride durant ses loisirs.





# «Best Practices» des enseignants de sports de neige

**Nom:** Samuel Gave

**Discipline:** Snowboard

**Domaine skiable préféré:** Verbier

**Ma devise:** Au final, le plus important est de rentrer à la maison.



Quels conseils techniques donnes-tu à ton hôte?

Maintenir la planche à plat autant que possible pour conserver la vitesse et la portance. Faire de grandes courbes et attendre la fin du virage pour réduire la vitesse en «remontant» la pente. Faire un dessin dans la neige ou suivre ma trace est une bonne aide à ce niveau.

Dans quelles conditions sors-tu en hors-piste?

Toutes les conditions sont intéressantes. En général, il est toujours possible d'apprendre quelque chose et d'avoir du plaisir. Mais si les conditions sont vraiment trop défavorables, alors j'en parle avec mes clients et nous trouvons ensemble une alternative. Découvrir le domaine skiable, travailler la technique sur la piste ou en park ou encore construire un kicker en back-country sont généralement de bonnes alternatives.

À quoi faut-il faire particulièrement attention lors d'une sortie en hors-piste?

De clairement communiquer les points de rendez-vous et de toujours avoir un œil sur son groupe. La difficulté de l'itinéraire doit être adaptée au niveau technique, physique, mais aussi psychique des hôtes (fatigue, vertige, peur, etc.). L'évolution de la météo est aussi un paramètre à garder en vue (brouillard, chute de neige, chaleur, etc.). Des pentes plus raides peuvent être particulièrement dangereuses si la visibilité sur les autres pratiquant-e-s en amont est réduite. Ceux-ci peuvent décrocher des cailloux, une coulée de neige ou, pire, une avalanche.

Quelles sont tes recommandations pour le splitboard?

Le matériel de splitboard est au point, il est léger et facile à utiliser. Les randonnées en snowboard sont aussi très agréables. Conseil: éviter les traversées dures ou gelées sur des pentes raides.

## Mon conseil personnel

À midi, surprendre tes hôtes avec des spécialités de la région et leur présenter éventuellement les producteurs ou bien à tes amis, aux gens qui constituent ta routine (saisonniers, pisteux, restaurateur, fromager, etc.), ce qui lui permettra de se sentir intégré-e et lui donnera envie de revenir.

# «Best Practices» des enseignants de sports de neige

**Nom:** Benz Reichenbach

**Discipline:** Ski

**Domaine skiable préféré:** Gstaad/Saanenland

**Ma devise:** Fais appel à ta créativité et propose toujours à ton hôte quelque chose de nouveau qui le/la surprendra!



Que faut-il absolument vérifier avant de partir à l'écart des pistes avec son hôte?

Il est important de bien faire connaissance avec l'hôte avant de s'éloigner des pistes. De plus, l'équipement de sécurité, qui comprend le DVA, la sonde et la pelle, est obligatoire. Il faut évaluer les capacités techniques de l'hôte et rester dans le périmètre des pistes au début.

Comment gères-tu la situation lorsque ton hôte veut absolument sortir en hors-piste et que sa technique n'est pas encore très bonne?

C'est une situation difficile. L'enseignant·e de sports de neige a besoin de beaucoup d'expérience pour gérer ce genre de personne. Il faut être honnête avec l'hôte, lui montrer que l'on porte la responsabilité et ne pas se laisser persuader de quoi que ce soit. Il est utile de poser d'abord les bonnes questions et d'informer ensuite l'hôte de manière réaliste et honnête sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

Quels conseils donnes-tu à un ou une enseignant·e de sports de neige pour améliorer ses propres capacités en hors-piste?

Il faut pratiquer le hors-piste le plus souvent possible, car c'est là que l'on apprend le mieux à skier. Et il ne faut pas forcément toujours utiliser des skis de freeride... on apprend encore mieux à skier en dehors des pistes avec des skis de slalom.

Comment crées-tu un «magic moment»?

Il est fondamental de disposer de connaissances locales. Si l'on peut proposer un petit pique-nique dans une forêt enneigée, dans un endroit ensoleillé, on crée déjà un «magic moment». Mais il faut de la patience et tous les jours ne se ressemblent pas. Si l'on y va avec un ou une hôte habitué·e, il faut choisir le meilleur jour de la semaine pour que l'expérience soit encore plus marquante.

## Mon conseil personnel

J'essaie de garder certaines pentes secrètes pour moi et de ne pas en parler à tout le monde. C'est très embêtant d'avoir promis plein de choses à son hôte avant de se rendre dans une pente, et quand on y arrive, elle est déjà toute tracée.



# «Best Practices» des enseignants de sports de neige

**Nom:** Samuel Balsiger

**Discipline:** Ski

**Domaine skiable préféré:** Davos Klosters

**Ma devise:** Mets tout ton cœur dans une journée hors-piste réussie et vis pour ce que tu fais. Ce n'est que lorsque tu y mets ton cœur, ta joie et ton enthousiasme que l'étincelle jaillit!



À partir de quel niveau technique un ou une hôte est prêt-e pour le hors-piste?

Il faut découvrir pas la discussion si la personne connaît déjà ce domaine, quelles descentes elle a déjà parcourues et avec qui elle a skié. Ces informations aident à évaluer les capacités de l'hôte. Lorsque le virage court est acquis sur la piste, l'hôte est normalement capable de surmonter des descentes en hors-piste faciles. Lors de la première descente en hors-piste, on évalue de nouveau son niveau de ski et on peut ainsi choisir les pentes suivantes.

À quoi un-e enseignant-e de sports de neige sans grande expérience doit-il/elle faire particulièrement attention?

Le choix du terrain doit être simple, la situation avalancheuse et les conditions d'enneigement doivent être favorables, la pente doit être aussi peu tracée et aussi régulière que possible, et il ne faut pas trop faire confiance à l'hôte. Une bonne pente pour l'enseignant-e de sports de neige est souvent encore trop difficile pour une personne débutante. On peut comparer cela à une leçon sur une simple piste bleue: selon les capacités de l'hôte, une descente en hors-piste très facile suffit déjà amplement pour offrir une première expérience enrichissante.

Quels conseils techniques donnes-tu à ton hôte?

Il est faux de dire qu'il faut skier en se penchant en arrière dans la neige poudreuse, sauf en cas de neige fraîche extrêmement abondante. Avec les nouveaux skis, on garde la même position de base que lorsqu'on skie sur la piste. Il faut skier au feeling et profiter de l'effet de rebond en hors-piste également. Il faut aussi avoir le courage de laisser la pointe des skis s'enfoncer sous la surface de la neige. C'est la seule façon d'obtenir un feedback de la neige.

## Mon conseil personnel

On ne peut pas créer de «magic moments», je peux simplement offrir de super leçons et des surprises en faisant quelque chose que l'hôte n'attendait pas. Je l'invite par exemple dans mon propre chalet de montagne pour y manger une bonne fondue. Ou bien j'emporte une boisson chaude lors de la randonnée et je l'offre ensuite aux hôtes. Mais la surprise devrait si possible se produire sur la neige, par exemple en emmenant la personne là où elle n'est peut-être jamais allée, ou sur une pente parfaitement adaptée à ses capacités!

# Disabled en hors-piste

Pour les personnes handicapées, il faut mettre l'accent sur des points supplémentaires pour transformer leurs journées dans la poudreuse en expérience inoubliable. Il faut créer des conditions différentes à des niveaux variés en fonction du handicap.

## Ski assis

Les descentes à l'écart des pistes effectuées en **monoski-bob ou dualski-bob** doivent être bien planifiées. Cela commence déjà par le bon choix de terrain: les contre-pentes, de la neige trop profonde ou les passages à plat doivent être évités. Un dépôt pour le fauteuil roulant ainsi qu'une possibilité de transport pour y retourner sont aussi nécessaires. Après une chute dans la poudreuse, il faut généralement l'aide d'une personne accompagnante pour pouvoir poursuivre la descente.

Le skieur ou la skieuse handicapé-e doit disposer d'une très bonne technique sur la piste ainsi que d'un bon contrôle du tronc, car les stabilisateurs (supports pour les avant-bras équipés de petits skis) ne fonctionnent que de façon limitée comme aide aux virages en neige poudreuse. Un ski large sous le monoski-bob ou un dualski-bob facilitent la conduite dans la neige poudreuse grâce à une meilleure portance. Dans cette [vidéo](#), Josh Dueck montre de manière impressionnante tout ce qu'il est possible de faire hors piste sur un monoski-bob.



## Ski debout

L'adaptation aux conditions changeantes de la neige et du terrain constitue un défi important, selon et en raison des différents handicaps.

Pour les hôtes avec un **handicap physique**, la position de base centrale et le lestage plus équilibré des deux jambes constituent souvent une difficulté technique supplémentaire en hors-piste. La technique doit être adaptée au contexte physique de la personne.

Les personnes avec un **handicap visuel** ont besoin d'un accompagnement intégral. La combinaison des formes de guidage utilisées sur la piste permet une conduite fluide et de belles expériences. Des informations spécifiques sur le thème «Randonnées avec des personnes vivant avec un handicap visuel» seront disponibles [ici](#) (en allemand) à partir de mars 2022.

Lors de l'accompagnement de personnes vivant avec un **handicap cognitif**, il est important de les amener progressivement vers le hors-piste afin d'éviter un surmenage dû aux situations changeantes.



## Disabled Sports Specialist

En plus des compétences techniques dans le domaine du hors-piste, on attend des enseignant·e·s des connaissances approfondies et spécifiques au sport-handicap, relatives à chaque déficience, aux engins de glisse et aux techniques de guidage. Ces connaissances peuvent être acquises au cours de la formation «Disabled Sports Specialist». Plus d'informations sur cette formation spécialisée sont disponibles [ici](#).

# Réflexion après la randonnée ou la sortie en hors-piste

## Une randonnée mène à la prochaine

Une rétrospective détaillée de la sortie est bienvenue une fois de retour dans la vallée. Cela aide à tirer les leçons de l'expérience, et donc à prendre des décisions encore meilleures à l'avenir.

### Questions possibles

- Y a-t-il eu des surprises?
- Que ferai-je différemment la prochaine fois?
- Quelles pentes puis-je de nouveau parcourir la prochaine fois?

- À quoi dois-je absolument penser la prochaine fois?
- Ai-je pris les bonnes décisions lors de la préparation, de l'évaluation sur place et dans la pente?
- Ai-je suffisamment pris en compte le facteur humain?
- Quels feedbacks ai-je reçus de la part des hôtes?

Comme dans beaucoup d'autres domaines, on apprend des petites erreurs commises et on s'améliore au fur et à mesure que l'on acquiert de l'expérience. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.



# Conclusion, bibliographie et impressum

## Une randonnée en sécurité

La formule 3x3 est un outil visant à réduire la probabilité d'être pris dans une avalanche. Elle permet aux adeptes de sport de neige, novices comme expérimenté-e-s, d'optimiser la préparation et la conduite d'une sortie, en se posant les bonnes questions et en prenant les bonnes décisions. Elle permet une réflexion structurée, autonome et critique dans des situations à risques, le tout dans un laps de temps réduit. Cette formule, utilisée en Suisse depuis les années 1990 par les guides de montagne, oriente les évaluations et les décisions lors de la préparation d'une sortie, mais également dans le terrain. Puis-je réaliser cette course? Sur place, puis-je continuer sur cet itinéraire? Et puis-je descendre dans cette pente?

Lors de chacune de ces étapes, trois facteurs sont à prendre en considération: les conditions, le terrain et le facteur humain. Or, ce dernier a tendance à être négligé. En effet, contrairement aux facteurs «conditions» et «terrain», auxquels on peut se préparer en fonction d'informations factuelles (bulletin d'avalanches, bulletin météo, observation et mesures sur place, etc.), l'humain, lui, garde un caractère plus imprévisible. La communication joue ici un rôle fondamental. En effet, les personnes sont sujettes à l'interprétation et intègrent les informations de manière différente. De plus, l'humain, même s'il est informé et guidé, pourra toujours dévier des consignes données. Il en ressort que l'on a moins de contrôle sur ce facteur. Si l'on rajoute à cela le fait que 90 % des personnes ensevelies ont déclenché elles-mêmes leur avalanche, on comprend encore mieux l'importance de ne pas négliger ce facteur lors des différentes étapes d'une course.



Fabian Pavillard  
Chef de discipline Backcountry SSSA

## Bibliographie

Swiss Snowsports Association (jusqu'en 2020): toutes les publications, Belp  
SSSA, Belp : série de manuels 2010  
SSSA, Belp : Academy No 33  
WSL-Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF; Club Alpin Suisse (CAS); Office fédéral du sport Macolin (OFSP); Association Suisse des Guides de Montagne (ASGM) et al., 2018: Attention avalanches!  
<https://www.baspo.admin.ch/fr/aktuell/themen--dossiers-/gesetz-ueber-risikosportarten/gesetzliche-grundlagen-risikoaktivitaeten.html>  
[www.slf.ch/kat](http://www.slf.ch/kat)

**Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros Academy sont disponibles sur**  [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

## Impressum

**Chef de projet** Rafael Ratti

**Chef de rédaction** Valentin Schmid

**Auteur** Valentin Schmid

**Consultants** Manuela Baumann (PluSport), Samuel Balsiger, Samuel Gave, Benz Reichenbach

**Traduction français et relecture** Ines Mangisch, Mangisch Translations, Fabian Pavillard, Urs Tinner, Arsène Page, Luca Ricou

**Graphiques** Atelier J&L Zbinden Mathieu, CH-3268 Lobsigen

**Photos** Michael Portmann, Urban Engel Perspectiva, Samuel Balsiger, Samuel Gave, Benz Reichenbach, Manuela Baumann

**Adresse de la rédaction** Redaktion Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Mise en page** Viaduct, Sommerastrasse 32, CH-7007 Chur, [www.viaduct.ch](http://www.viaduct.ch)

**Droit de reproduction** Les photos et les articles publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui sont envoyés sans son accord.