

Pour une sortie raquettes ou ski de randonnée

1. Préparation de la sortie
2. ce que l'on découvre sur place en arrivant
3. les passages à risque

A/ Danger d'avalanche : 6 paramètres à surveiller

1. BERA Bulletin d'Estimation des Risques d'Avalanches éditée par Météo France
<http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/bulletin-avalanches/hautes-alpes/avdept05>
lire l'intégralité du bulletin en choisissant le massif et pas seulement la page indiquant l'indice de risque 1 à 5. Remarque : le risque 0 n'existe pas.
E rappelle que ce n'est qu'une estimation. Vigilance tout de même. La majorité des accidents (80%) se produisent en risque 3.
2. Le pente : se limiter à des pentes inférieures à 30 degrés. L'IGN a développé une carte des pentes que l'on retrouve sur Géoportail, IGNrando et sur l'application Iphigénie sous forme d'une couche transparente superposable à la carte topographique.
détermination de la pente par la méthode des bâtons : triangle équilatéral = 30 degré, 10cm plus loin 3 degré de plus.
3. Couche fragile : présence d'une couche fragile qui entraîne une rupture d'une plaque de surface. Le gradient thermique dans la couche de neige favorise la transformation des cristaux de neige On parle de métamorphose. La présence de gobelets grains en pyramide creux est néfaste vis vis de la cohésion de la couche. Le passage d'un randonneur entraîne un point de compression (buble) et un effondrement de la plaque. Si on marche sur le plat, on peut entendre un « wouff » significatif.
4. Surcharge liée au vent, à la pluie ou à une accumulation de neige.
5. Élévation de température (avalanche de neige humide)
6. Observation de la présence ou non d'avalanches récentes : vigilance par rapport à l'orientation .

B/ Changer son mode de vigilance

En fonction de ces paramètres, 4 modes de vigilance :

- 1) Détendu : 6 paramètres au vert → risque 2, pas de couche fragile, peu de surcharge...
- 2) Méfiant : 2 paramètres au rouge → risque 3, couche fragile, voir météo des derniers jours
→ choix d'un itinéraire en fonction du BERA
- 3) Alerté : 4 signaux au rouge, changement d'itinéraire
- 4) Hasardeux : 6 signaux au rouge → on reste couché

C/ Attitudes vis à vis de la victime

Que faire en cas d'avalanche ?

1. Tout le monde doit se mettre en mode recherche sur son DVA. Le mode émission perturbe fortement les signaux des victimes.
2. Quelqu'un doit prendre en charge le groupe et donner des instructions.

3. Une personne va commencer à chercher la ou les victimes avec son DVA pendant que les autres préparent les sondes et les pelles. A adapter selon la largeur de l'avalanche (25 m de portée). Porter des gants même pour sonder.
4. Appeler les secours

Que faire après avoir trouvé la victime ?

1. Dégager la neige à la pelle ou à la main en allant vers les voies aériennes et regarder et enlever s'il y a un bouchon de neige. Celui-ci n'est pas un signe positif !
2. Souffler dans la bouche 3 à 4 fois et voir la réaction,
3. Si la victime est un peu violacée normalement le cœur bat.
4. Dégager le thorax pour faciliter la respiration
5. dans le triangle plat créé par le dégagement de la neige sortir la victime avec le maximum de rectitude en mobilisant le moins possible le cou et la colonne.
6. Créer une cavité pour mettre 3 sacs à dos au sol et ainsi l'isoler du froid. Mettre la victime sur le côté (de préférence se mettre à 3 pour le faire). Ne pas tirer sur les bras, les jambes (car on peut accentuer s'il y a un saignement. Vérifier qu'il n'y a pas de déformation sur le corps. Palper pour rechercher un traumatisme. Prendre le temps de dévêtir la victime et de lui mettre des vêtements secs. Envelopper dans une couverture de survie la victime entre 2 personnes
7. Parler en permanence avec la victime, même si elle semble inconsciente. Vérifier que la victime ventile. On peut être inconscient mais ventiler.
 - Si la personne est consciente, ne pas la laisser se lever rapidement. Avant vérifier en palpant à partir de la tête. Il peut y avoir une hémorragie interne.
 - Si personne inconsciente, souffler dans la bouche (important) 3/4/5 fois et masser 30 compressions jusqu'à l'arrivée des secours en se relayant . Solliciter la victime pour voir si elle réagit. Un avalanché est un peu comme un noyer d'abord arrêt ventilatoire avant arrêt cardiaque.

D/ secourisme avec deux écharpes ou couverture de survie

Avoir dans le sac à dos deux écharpes triangulaires pour pouvoir faire :

1. point de compression sur bras, jambe
2. garrot sur l'avant bras (2os) tourniquet avec crayon, sur jambe en effectuant une boucle avec l'écharpe et tourniquet sur tibia
3. Fracture de l'avant bras : mettre le bras en écharpe
4. Déboîtement de l'épaule : une écharpe en boule dans le creux du bras.
5. Fesse à l'air
6. Plaie d'épaule
7. Plaie du thorax
8. Perte de lunette de soleil : lunette avec couverture de survie face alu à l'extérieur
9. Suspicion de fracture du bassin : ceinture du bassin avec couverture de survie et tourniquet avec manche de pelle par exemple. On peut sauver la victime car il y a beaucoup de perte de sang et cette ceinture permet de rapprocher les os du bassin et de limiter le saignement.

