

Week-end de formation en montagne



Frouzins Montagne en week-end à la Passe de la Baranne.

Savoir faire son sac au refuge, savoir s'équiper de nuit, savoir mettre les crampons puis savoir s'encorder à l'aube, ce sont là les gestes élémentaires d'un montagnard.

Savoir se protéger du froid, du vent, mais aussi du soleil en alti-

tude pour préserver sa santé. Savoir utiliser efficacement son piolet, savoir progresser dans les pentes de neige dure, savoir poser ses pieds, avec ou sans crampons, correctement sur la neige pour ne pas glisser mais aussi savoir se récupérer d'une glissade

et éviter l'accident ce sont des gestes de sécurité.

NEIGE ET SÉCURITÉ

Voilà en particulier ce qu'ont appris les participants lors des exercices et des mises en situation pendant ce week-end « Neige et sécurité » organisé par Frouzins Montagne dans le cadre des formations des adhérents. Mais, ils ont aussi réalisé une belle course

d'application en haute montagne, jusqu'à la Passe de la Baranne, entre le Palas et le Balaitous, avec une vue exceptionnelle sur l'Ariel et l'Ossau.

Pour plus d'information, lire le compte rendu sur le site de Frouzins Montagne, onglet « formation »

<http://www.frouzinsmontagne.net>

