# Initié en Alpinisme

1
NIVEAU -
<b>EXPÉRIENCES</b>

1.1 –NIVEAU DE PRATIQ	1	.1	-	N	I۷	EA	U	DE	PR.	ATI	al	I
-----------------------	---	----	---	---	----	----	---	----	-----	-----	----	---

Évoluer avec un dénivelé à un rythme de 300m/heure - 800 m minimum avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme.

Grimper dans un niveau 5a/b en second.

2.1 - TECHNIQUES DE CORDES EN MILIEU MONTAGNE

### 1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

Mes connaissances validées :

Disposer d'une liste de 5 courses en alpinisme rocher et neige/glace (PD minimum) en

	<ul> <li>Identifier les différents types de cordes et leurs utilisations : simple, à double, jumelée</li> <li>Connaître les principaux types de matériels utilisés pour la progression en alpinisme métalliques et textiles, fixes et amovibles.</li> <li>Connaître le principe et les éléments d'un relais : couplage, mousqueton maître.</li> </ul>
	Mes compétences validées :
	Régler et organiser son baudrier : longe, descendeur, mousquetons, autobloquai
	anneaux.
	Lover et délover une corde.
	Réaliser rapidement des anneaux de buste.
	Se sécuriser au relais et se vacher avec une longe ou avec la corde.
	Se déplacer le long d'une corde fixe (autobloquant ou longe).
	Maîtriser la réalisation de nœuds usuels (dont plein poing, huit, pécheur doub cabestan, autobloquants).
	Maîtriser son encordement en bout et en milieu de corde.
	Maîtriser la descente en rappel : préparation et descente avec autobloquant.
9	2.2 - PROGRESSION SUR GLACIER
	A. 11.17

## **TECHNIQUES ET** SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

Connaître les règles et les techniques de progression sur glacier à 2 ou à 3 sur pentes

#### Mes compétences validées :

Progresser de manière sûre avec crampons et piolet sur la glace.

Poser un point d'ancrage et s'y vacher (broche à glace ou corps mort).

Enrayer la chute d'un membre de la cordée (glissade ou crevasse).

Franchir une crevasse en s'assurant mutuellement.

Réaliser un corps mort sous tension et transférer la charge sur l'ancrage.

Maîtriser le réglage et la fixation de ses crampons.

Maîtriser la progression corde tendue : gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).

### 2.3 - PROGRESSION EN NEIGE ET GLACE

#### Mes connaissances validées :

Connaître le principe de progression en neige et/ou en glace sur des pentes moyennes à fortes (corde tendue, par longueurs) et les actions à réaliser en tant que second dans chacune de ces situations.

Connaître les différents types de protections en neige et en glace (points d'assurage,

Choisir le piolet adapté à la course envisagée (taille, type).

#### Mes compétences validées :

Progresser de manière sûre et équilibrée sur différents types de neiges, avec et sans

Utiliser différentes techniques de cramponnage selon la pente (pieds à plat, mixte,

Utiliser différentes préhensions du piolet selon les terrains.

Enrayer sa propre chute avec et sans piolet.

Poser un point d'ancrage et s'y vacher (broche à glace ou corps mort).

Maîtriser la progression corde tendue en second en montée comme en descente (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).

**TECHNIQUES ET** SÉCURITÉ DANS I A PRATIDIIF

#### 2.4 - PROGRESSION EN ROCHER

#### Mes connaissances validées :

Connaître le principe de progression avec assurage en mouvement et par longueurs, et les actions à réaliser en tant que second (manipulation des protections naturelles et amovibles et des relais).

#### Mes compétences validées :

- Grimper sans précipitation et en maîtrisant les gestes de base : placement des pieds, placement du bassin, test des prises...
- Établir une communication claire verbale (vaché, libre, départ, ...) ou non verbale à toutes les étapes de la progression.
- Maitriser l'assurage d'un premier de cordée depuis le sol ou un relais avec un système d'assurage adapté.
- Maîtriser la récupération du matériel du relais et des points d'assurage (coinceurs, friends, anneaux...).
- Maîtriser la progression avec assurage en mouvement, en second de cordée (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).



3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT

- MISE EN PLACE EN 2023

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN ALPINISME - ACTIVITÉ ENCADRÉE

- MISE EN PLACE EN 2023

#### 3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

## 3.3.1 - CONNAITRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE

- MISE EN PLACE EN 2023

Connaitre le milieu de ma pratique (milieu montagne).

Optimiser ses capacités physiques et les adapter au milieu montagne.

Adapter son équipement au milieu et à la météo (prévisions et évolution sur le terrain).

## PRÉVENTION ET **ENVIRONNEMEN DE PRATIQUE**

#### 3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

- MISE EN PLACE EN 2023

Ces compétences peuvent s'acquérir dans les stages « Initiation Cartographie et orientation - CO1 »

Se situer sur une carte et transmettre sa position.

☐ Identifier les dangers/risques objectifs dans le cadre d'une pratique encadrée.

#### 3.4 – ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU ENNEIGÉ

- MISE EN PLACE EN 2023

Ces compétences peuvent s'acquérir dans les stages « Initiation Neige et avalanches - NA1 »

#### 3.4.1 - CONNAITRE LE MILIEU ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE

- Connaître le principe du manteau neigeux et les mécanismes des avalanches.
- ☐ Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, alissade,..

## 3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN LIEU ENNEIGÉ

- Comprendre le BERA et le lien entre le risque BERA et le terrain (carte des pentes).
- Progresser en sécurité dans un milieu enneigé et comprendre les consignes du leader.

#### 3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGÉ

- Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel.
- Réussir le test de localisation/dégagement d'une victime d'avalanche.
- Intervenir à une situation d'avalanche en suivant les consignes du leader.



FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

Mise en place en 2023