

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE DES
CLUBS ALPINS
ET DE MONTAGNE**

Livret Vers l'autonomie en alpinisme



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

www.clubalpin.com

Carte d'identité



Photo

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Personne à prévenir en cas de nécessité
ou d'accident :

Téléphone :

Mobile :

Téléphone :

Mobile :

Email :

Validation des Unités de Formation (UF)

| | Délivrée le | Nom Initiateur | Signature |
|---|-------------|----------------|-----------|
| UF1 Vers l'autonomie sur la neige p.8 | | | |
| UF2 Vers l'autonomie en Terrain Montagne et assurance en mouvement p.10 | | | |
| UF3 Vers l'autonomie en rocher en Terrain d'Aventure p.12 | | | |
| UF4 Vers l'autonomie progression sur Terrain Glaciaire p.14 | | | |
| UF5 Vers l'autonomie en cascade de glace p.16 | | | |

L'alpinisme à la FFCAM*



*Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Caractéristiques de l'alpinisme

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun et de l'importance des risques encourus.

La gestion des risques au Club alpin

Le but des pratiques associatives est de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et, au-delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Ce livret vous fournit des outils pour apprécier vos capacités (pages 8 à 16) mais également pour anticiper les problèmes (page 23) avant une course en montagne et prendre les bonnes décisions une fois sur le terrain (page 25).



Conseils pour les pratiquants

- Tenez compte de votre expérience, de vos aptitudes et de celles de vos compagnons pour le choix de l'activité envisagée.
- Renseignez-vous sur la course, pour l'ascension et la descente.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge : n'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, paire de gants, lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque, indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Ne tardez pas à vous équiper pour vous assurer dès que c'est nécessaire. Ne vous décordez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile et sans avoir l'accord du leader.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché etc., s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres : ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraînez-vous en cas de besoin.

Le matériel individuel



Avec le soutien technique de la Fondation Petzl

Pour une course de neige et glace, mixte ou rocheuse

Tête :

- Bonnet
- Casque
- Foulard
- Crème solaire
- Bâton à lèvres
- Lunettes de soleil protection IV

Haut du corps :

- 1 t-shirt respirant
- 1 veste polaire
- 1 veste technique imperméable et respirante
- 1 doudoune légère ou sans manches
- Gants adaptés à la neige + rechange

Bas du corps :

- 1 collant léger
- 1 pantalon imperméable et respirant
- Chaussures de montagne cramponnables
- Crampons réglés avec système antibottage
- Chaussettes chaudes
- Guêtres

Équipement :

- Sac à dos à la journée (30 à 40 litres)
- 1 ou 2 piolets en fonction de la course
- Baudrier, maillon rapide
- Appareil d'assurance classique ou réversible
- 2 dégaines + 2 sangles ou anneaux
- 2 anneaux de cordelette pour autobloquant
- 1 broche à glace, 2 mousquetons à vis
- 1 décroinceur + 1 crochet à lunule
- DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), pelle, sonde
- Gourde + vivres de course
- Trousse de secours à la journée
- Couteau multifonctions
- Lampe frontale
- Radio ou téléphone
- Carte, topo
- Boussole, altimètre, sifflet + GPS

Liste à adapter en fonction du niveau de la course ou des conditions



Le matériel collectif



Avec le soutien technique de la Fondation Petzl

Pour une course de neige et glace, mixte ou rocheuse

Équipement :

- 1 rappel de 100 mètres en corde à double ou jumelée (ou deux brins de 50 mètres de même diamètre)
- 5 à 10 dégaines, broches à glace, un jeu de coinces à câble et à cames, sangles
- Assortiment de pitons en fonction de l'équipement (prévoir marteau ou marteau-piolet)
- Appareil photo + batteries chargées + cartes mémoires vides



Trousse crevasse :

- 1 autobloquant mécanique avec poulie
- 2 autres autobloquants (mécaniques ou cordelettes)
- 5 mousquetons dont 3 à vis
- 1 sangle
- 8 m de cordelette 6/7 mm
- 2 broches à glace, voire une ancre à neige selon conditions



Liste à adapter en fonction du niveau de la course ou des conditions



Unités de formation «Vers l'autonomie en alpinisme»



Objectifs :

- Améliorer la formation de nos adhérents.
- Harmoniser les sorties d'initiation organisées par les clubs avec un contenu identique.
- Dynamiser la pratique de l'alpinisme en affichant et en proposant à tous les clubs ces week-ends de formations de base.

Le cycle des formations « Vers l'autonomie en alpinisme » : ateliers et course d'application

- Vers l'autonomie sur la neige-AFIAL1
- Vers l'autonomie en Terrain Montagne (TM) et assurance en mouvement-AFIAL2
- Vers l'autonomie en rocher en Terrain d'Aventure (TA)-AFIAL3
- Vers l'autonomie progression sur Terrain Glaciaire-AFIAL4
- Vers l'autonomie en cascade de glace-AFIAL5

Public :

Pratiquant en alpinisme désireux d'acquérir les bases et pratiquant désirant tester ses compétences.

Prérequis :

Décrits pour chaque UF en tête de chapitre. Des compétences sont nécessaires pour les UF 2 / 3 / 5 (voir pages 18 et 19).

Encadrement :

Au moins un formateur breveté fédéral. Le nombre sera adapté selon les ateliers et la course d'application considérée.

Support :

- Mémento Petzl UIAA/FFCAM. Il sera délivré gracieusement aux stagiaires à partir de la troisième UF, sur demande du club.
- Mémento initiateur Alpinisme FFCAM pour l'encadrant.

Mode d'emploi de l'auto évaluation / validation :

Le participant et l'initiateur jugent sur le WE une capacité à être autonome, en se référant aux critères décrits dans la fiche technique de l'UF (« je sais faire ») ; cette formation pourra/devera être renouvelée pour ceux qui ne seront pas validés. Des cycles d'initiation en club peuvent aboutir à ces UF.

Intérêt pour un Président de club, un responsable d'activité ou de sortie :

Avoir l'assurance que l'adhérent a les capacités à évoluer dans une « cordée volante » lors d'une sortie de club : course de niveau AD (Assez Difficile) maximum.

Intérêt pour un adhérent :

Une réduction dans la durée de formation s'il souhaite devenir encadrant : accès direct à l'Unité de Valeur 2 (UV2) / Niveau Pédagogique de l'Initiateur Alpinisme correspondant (TA ou TM), **sous réserve de posséder la liste des courses requises** (voir cursus alpinisme page 26).

Ces UF étant enregistrées sur l'extranet FFCAM, lors d'un changement de club, l'adhérent n'aura pas à refaire la preuve de ses compétences pour s'inscrire aux sorties de son nouveau club.

Le cycle d'Initiation

Les Unités de Formation

Vers l'autonomie en alpinisme



Objectif général : Découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme

| UF | Pourquoi ? (objectif spécifique du module) | Connaissances nécessaires |
|--------------------------------|---|--|
| Neige | Acquérir de la sûreté en pentes de neige (les fondamentaux pour sa propre sécurité) | Bonne condition physique |
| Montagne terrain varié | Etre capable d'anticiper et d'adapter son mode de progression au terrain | Bonne condition physique Grimper dans du 3-4 Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19 |
| Rocher TA | Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation | Connaître les nœuds d'encordement Pratique de la falaise niveau 4/5 Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19 |
| Progression sur glacier | Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire | Bonne condition physique |
| Progression en glace (cascade) | Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel | Bonne condition physique Maîtrise de l'UF escalade en site naturel Maîtrise des compétences techniques décrites en pages 18 et 19 |

Comment (modalités organisationnelles) ?

Durée de 2 jours minimum : Jour 1-ateliers pour apports théoriques, Jour 2-course de mise en application.

Prérequis : Bonne condition physique



Préparation de la course

- Estimer un risque d'avalanche, mesurer l'inclinaison de la pente

- Déterminer l'exposition d'une face et adapter sa technique de progression à la qualité de la neige

- Utiliser un kit de secours en avalanche DVA/pelle/sonde

- Choisir vêtements, nourriture, boisson et matériel adaptés à la course

- Choisir et organiser le matériel sur son baudrier

Technique individuelle, faire la trace : en neige dure ou profonde, montée et descente (diagonale, virages, face à la pente)

- Sans piolet et sans crampons

- Avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons

- Avec piolet et crampons

Technique individuelle, techniques d'arrêt (exercices seul, puis à 2 encordés, chutes surprises)

- Sans piolet et sans crampons

- Avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons

- Avec piolet et crampons

Assurage en mouvement

Encordement court : anneaux de buste ; cordées de 2, de 3

Avantages / inconvénients : anneaux à la main, piolet, cas des traversées, trace

Assurage en relais / Réaliser un ancrage

Corps-morts : principe, diverses méthodes (sac, piolets, bâtons, champignons...)

Installation d'un relais

Enchaînement des longueurs, points d'assurage en rocher, assurage dynamique à la taille

Jour 2 - Course d'application

Réalisation d'une course en couloir de neige de niveau Facile (F) à Peu Difficile (PD)

 Oui Non

Description :



Je soussigné

titulaire du brevet de

atteste pour l'adhérent

Participation UF Oui

Validation à ce jour Oui

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Prérequis : Bonne condition physique, grimper dans du 3-4, maîtrise des techniques décrites en pages 18 et 19.



Point sur le matériel

| | |
|---|---|
| Types de points d'assurage (anneaux, coinces, friends, pitons) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Utilisation du matériel d'assurage | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Cordes (à double, à simple) et critères de choix en fonction de la course | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Composition du matériel et organisation sur le baudrier | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Assurance

| | |
|--|---|
| Notion de facteur de chute et principe de réduction | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Fonctions du relais : assurer le second et le premier | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Types d'encordement (anneaux de buste, nœud d'encordement) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Positionnement des points dans la longueur (en montée et en descente), gestion du tirage | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

La progression

| | |
|---|---|
| Choix du type d'encordement en fonction du terrain (cordées de 2, de 3 ...), anneaux de buste | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Sûreté de la progression en escalade / désescalade / traversée | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Placer des points d'assurage fiables | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |



La progression - Suite

Utilisation du terrain pour s'assurer

Progression par longueur avec relais

Le rappel - Les fondamentaux du rappel en Terrain Montagne

Réaliser ou vérifier un ancrage de rappel

Procédure de descente en rappel (poser autobloquant / mettre en place frein / enlever la longe)

Jour 2 - Course d'application

Préparation et réalisation d'une course d'arête (niveau 3 supérieur) avec rappel à la descente

 Oui Non

Description :



Je soussigné

titulaire du brevet de

atteste pour l'adhérent

Participation UF Oui

Validation à ce jour Oui

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Prérequis : Bonne condition physique, grimper dans du 4-5, maîtrise des techniques décrites en pages 18 et 19.



Les dangers : prévention et protections

Observer, choisir l'itinéraire, évaluer les risques objectifs

Maîtriser le risque de chute : grimper avec précaution, tester les prises en terrain non aseptisé

Les principes de l'assurage en paroi

Adaptation de mon assurage au terrain

Chaîne d'assurage et son fonctionnement

Importance des forces à absorber et incidence du facteur de chute

Effet poulie et ses conséquences

Principes de conception des relais

Protection dans les longueurs : position des points, effet et diminution du tirage, cas des traversées

Le matériel

Différents types d'ancrages à poser et leurs placements (anneaux, coinces, friends, pitons)

Types de corde (à double, jumelées, à simple) et leur utilisation

Freins assureurs-descendeurs, l'assurage dynamique

Choix d'un matériel adapté et organisation du matériel sur le baudrier



La progression

Différents types d'encordement et choix en fonction du terrain (longueurs ou assurage en mouvement)

Progression par longueur, communication dans la cordée

Relais : emplacement et différentes configurations (terrain, cordée réversible ou non)

Le rappel - Les fondamentaux du rappel en Terrain d'Aventure

Réaliser ou vérifier un ancrage de rappel

Procédure de descente en rappel (poser autobloquant / mettre en place frein / enlever la longe)

Jour 2 - Course d'application

Préparation et réalisation d'un voie de plusieurs longueurs de niveau IV Oui Non

Description :



Je soussigné

titulaire du brevet de

atteste pour l'adhérent

Participation UF Oui

Validation à ce jour Oui

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Prérequis : Bonne condition physique

Lieu : Sur glacier non enneigé ou faiblement enneigé (lisibilité meilleure de la formation des crevasses et plus de sécurité pour la mise en place des ateliers en crevasse)



Connaissance du terrain

Analyse de la configuration des glaciers : repérage des zones crevassées, exposition aux chutes de pierre, choix de l'itinéraire

Technique individuelle

Evoluer avec crampons en sécurité sur pente modérée (type Mer de Glace)

Utiliser des broches à glace

Choisir vêtements, nourriture, boisson et matériel adapté à une course

Organiser le matériel sur son baudrier

L'assurage

Encordement à 2 et les principes de l'assurage, les nœuds de freinage

Encordement à 3 avec autobloquant

L'auto-sauvetage : Contre assurage béton sur glace pour les exercices

Enrayement d'une chute en crevasse et pose d'un ancrage (broche ou corps-mort)

Confection d'un corps-mort sous tension et transfert de la charge sur l'ancrage

Observation de la victime (et déclenchement des secours)



Jour 2 - Course d'application

Préparation et réalisation d'une course de type randonnée glaciaire

Oui Non

Description :



Je soussigné

titulaire du brevet de

atteste pour l'adhérent

Participation UF Oui

Validation à ce jour Oui

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

Prérequis : Bonne condition physique, maîtrise des techniques décrites en pages 18 et 19.



Les risques objectifs

Environnement et évaluation des risques d'avalanche

Appréciation de la stabilité de la structure de glace

Le matériel

Utilisation des crampons, utilisation des piolets-traction

Pose et retrait des broches, sangles, crochets lunule, dégaines expose

Types de cordes (jumelées, à double, traitement dry) et leur utilisation

Utilisation du DVA, de la sonde, de la pelle

L'assurage

Notion de facteur de chute et placement des points d'ancrage

Effet poulie et ses conséquences dans la pratique de la cascade

Les relais : placement, différents ancrages, limitation du facteur de chute

Technique individuelle de progression

Équilibration sur les pieds lors d'exercices en traversée (sans piolet, 1 piolet, 2 piolets)

Gestuelle spécifique cascade de glace : coordination bras-jambes, changement de main, placement lors du brochage

Je grimpe en tête en brochant dans un niveau 3

Je connais Je sais faire



Le rappel - Les fondamentaux du rappel

Réaliser un ancrage de rappel en glace (broches, lunules)

Procédure de descente en rappel (poser autobloquant / mettre en place frein / enlever la longe)

Le dry tooling

Grimper une voie de dry tooling en moulinette

Jour 2 - Course d'application

Préparation et réalisation d'une cascade de glace niveau 3 de 2 longueurs au minimum avec descente en rappel Oui Non

Description :



Je soussigné

titulaire du brevet de

atteste pour l'adhérent

Participation UF Oui

Validation à ce jour Oui

Fait à..... le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club



Connaissances

- Je suis capable de grimper en tête de manière autonome dans du 4b équipé au minimum
- Je suis capable de coter la voie que je réalise
- Je sais confectionner une trousse de secours
- Je connais la procédure d'alerte des secours
- Je connais les termes à convenir pour communiquer avec mon partenaire
- Je connais les composantes de la chaîne d'assurage et les efforts que chacune subit en cas de chute
- Je sais lire un topo et interpréter ses indications
- Je reconnais les types de rocher sur lequel je grimpe et leur qualité (résistance mécanique)
- Je différencie les divers types d'équipement (normal, engagé, exposé)
- Je connais les problématiques d'utilisation des falaises (riverains, parking, oiseaux...)
- Je connais et sais utiliser le matériel spécifique à la pratique de l'escalade en SNE

Comportement

- Avant chaque sortie, je m'assure que les conditions de sécurité sont réunies (météo, moyen de communication, niveau des voies, matériel adapté)
- A mon arrivée sur un site, je prends le temps nécessaire pour bien repérer les voies que j'envisage
- Je sais vérifier le réglage de mon baudrier et mon encordement, ainsi que ceux de mon partenaire
- Je sais me placer et utiliser mon matériel pour assurer correctement un grimpeur en tête
- Je suis capable de repérer un matériel défectueux et ne pas l'utiliser
- Je veille à ce que mon matériel soit en lieu sûr (pierres), à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière
- J'utilise tous les moyens nécessaires pour confirmer que je grimpe dans la voie que je veux faire

Savoir-Faire

- Je suis capable de localiser une falaise de différentes façons (topo papier ou numérique), de la localiser sur carte ou à l'aide d'un GPS et de m'y rendre en respectant les accès autorisés
- Avec l'aide du topo, je sais choisir le matériel dont j'ai besoin
- Je sais disposer mon matériel sur mon baudrier
- Je sais ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant
- Je connais les différents types de prises et je sais progresser en économie et sûreté
- Je sais positionner les mousquetons pour qu'ils conservent toute leur résistance
- Si nécessaire, je sais optimiser le tirage éventuel de la corde, en rallongeant des dégaines par exemple
- Je suis capable d'anticiper une chute
- Je ne dépasse jamais un point sans avoir vérifié qu'il est correctement mousquetonné
- Je connais et emploie le vocabulaire adapté lorsque je suis au relais
- Je suis capable de désescalader un passage
- Si nécessaire, je sais protéger le début de la longueur suivante avant de faire relais
- Si je ne peux pas poursuivre l'ascension d'une voie, je connais la technique de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela
- Je sais installer et descendre en rappel en étant autonome (avec un autobloquant textile)

Recommandations pour la pratique de l'alpinisme



Les facteurs de sécurité

- La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de plusieurs composantes principales :
- Le facteur humain : motivation du leader, celle des participants, lucidité ou excès de confiance, lassitude, objectivité.
 - la difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
 - les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle...
 - la manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose sur une attention constante portée à l'environnement et aux participants, et sur des options privilégiant la prudence dans la conduite de la course.

Le rôle du leader est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter : poursuivre ou renoncer.

Ne pas oublier qu'une fois la course engagée, la retraite n'est pas nécessairement la solution la plus facile. Le choix initial de l'itinéraire est donc particulièrement important.



Fiches d'analyse et d'aide à la décision



Pour la préparation à la conduite des courses

Les fiches des pages 22 à 25 ont pour but d'aider les organisateurs et les leaders des sorties d'alpinisme à mieux évaluer les risques encourus et ainsi à prendre les décisions les plus appropriées durant l'organisation et la conduite d'une course collective.

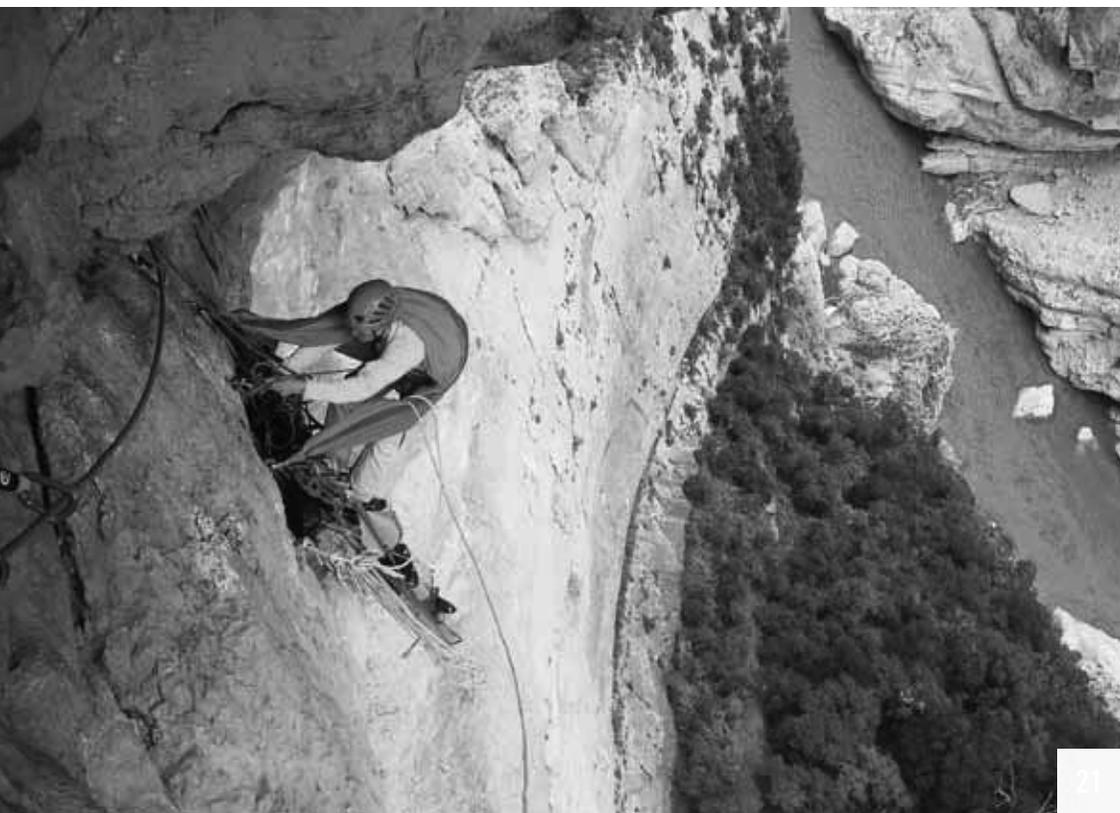
Elles se composent de deux tableaux d'analyse des principaux risques à prendre en considération dans les deux phases, avant et pendant la course. Chaque tableau comprend et décrit les critères d'évaluation.

C'est une aide au leader pour rationaliser l'analyse des aspects factuels (difficulté de l'itinéraire, capacité des participants, risques naturels) par rapport au facteur humain vu page 20.

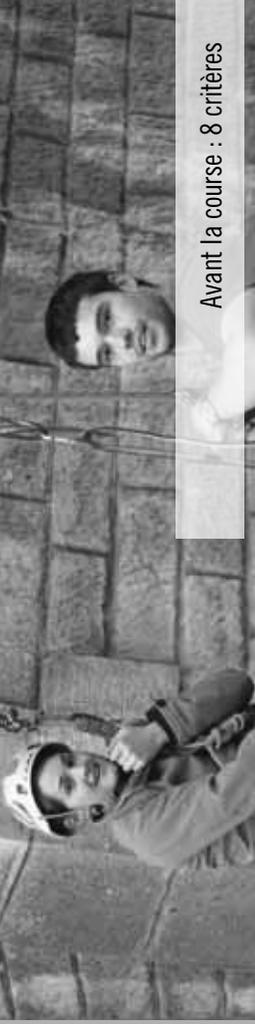
Dominante Très favorable ou favorable : niveau de risque acceptable

Dominante Défavorable : niveau de risque élevé, adaptation nécessaire

Dominante Très défavorable : à proscrire en général et à fortiori pour une sortie de club



1 - Préparation et organisation



Avant la course : 8 critères

Le premier tableau correspond à la préparation de la sortie . Le leader doit analyser les conditions prévisibles de réalisation de la course et veiller à ce que la composition du groupe permette de la réussir en toute sécurité.

Huit critères sont indiqués et, selon l'évaluation qu'il donnera à chacun de ces critères (très favorable en vert, favorable en bleu, défavorable en rouge, très défavorable en noir), l'organisateur est en mesure de vérifier que le choix de la course est suffisamment adapté aux capacités des participants ou, éventuellement, de modifier son projet.

La motivation du leader et celle des participants pour la réalisation de la course envisagée ne doivent pas conduire à sous-estimer les conditions de sa réussite.

Les critères à envisager sont :

- Prévisions météo
- Etat de la montagne
- Connaissance des itinéraires de montée et de descente
- Niveau de pratique de l'encadrant / Niveau de difficulté et durée de la course
- Exposition de l'itinéraire aux risques naturels (stabilité de la neige ou du rocher, passages sur glacier crevassé, en couloir ou sous chute de séracs,...)
- Engagement de la course
- Proportion de participants autonomes (en fonction du niveau de difficulté de la course) par rapport au nombre de participants non autonomes
- Entraînement et acclimatation des participants



| | Très favorable | Favorable | Défavorable | Très défavorable |
|--|--|---|---|--|
| Météo prévue | Conditions très stables | Bonne mais changement annoncé | Risque d'orage Mauvais regel | Perturbation annoncée |
| Conditions de course | Très bonnes avec informations | Bonnes avec informations | Moyennes ou peu d'informations | Mauvaises ou pas d'informations |
| Connaissance de l'itinéraire | Plusieurs parcours dans des conditions différentes | Déjà parcouru | Non parcouru mais documentation disponible | Non parcouru et sans documentation |
| Niveau leader et niveau course | 2 degrés d'écart ou plus | 1 degré d'écart | Niveau limite si mauvaises conditions | Niveau limite même si bonnes conditions |
| Exposition de la course aux risques naturels | Très faible | Exposée par mauvaises conditions | Exposition permanente sur une petite portion | Très exposée |
| Engagement de la course | Très faible Descente ou retour faciles, échappatoires | Course classique Conditions de descente stable et demi-tour possible | Course longue , descente délicate dans certaines conditions | Descente et demi-tour dans la voie complexe et difficile |
| Proportion de participants autonomes | Tous autonomes | Moitié de non- autonomes | Deux tiers de non-autonomes | Compagnons inconnus |
| Entraînement et acclimatation | Fin de saison Plusieurs courses réussies | Quelques courses réalisées | Entraînement régulier mais pas de séjours en altitude | Première sortie de la saison |

2 - Approche et ascension

Pendant la course : 9 critères

Le deuxième tableau correspond à la réalisation de l'ascension. Il comprend 9 critères que le leader doit évaluer au moins aux principales étapes de la sortie, qui sont l'approche et les premières longueurs. Tout incident (perte de matériel, gant, légère blessure, ...) fera l'objet d'une analyse immédiate.

Cette évaluation doit être menée de façon continue au cours de la course, en étant attentif au comportement des participants, et à l'évolution de l'environnement. Le leader prendra du recul par rapport à sa motivation personnelle, de façon à ne pas sous-estimer en toute objectivité les difficultés rencontrées par le groupe.

Lorsque l'un ou plusieurs des indicateurs deviennent défavorables, le leader devra décider de l'option à prendre : continuer, modifier les cordées ou faire une réchappe et abandonner.

- Etat de l'itinéraire observé sur place (y compris présence d'autres cordées)
- Equipement des participants et allure de la progression
- Maîtrise technique de la progression et de la sécurité des participants
- Evolution de la météo
- Facilité de suivi et de communication des cordées et ambiance du groupe
- Motivation et lucidité du leader
- Gestion d'un incident

La fiche n'a pas pour ambition d'être exhaustive, ni directive. Elle doit être utilisée comme un cadre de réflexion pour inciter « le responsable de la course/leader » à la vigilance et à la prudence.

Elle lui permet aussi de motiver ses décisions auprès des participants et en cela, de contribuer davantage à les faire progresser en autonomie.



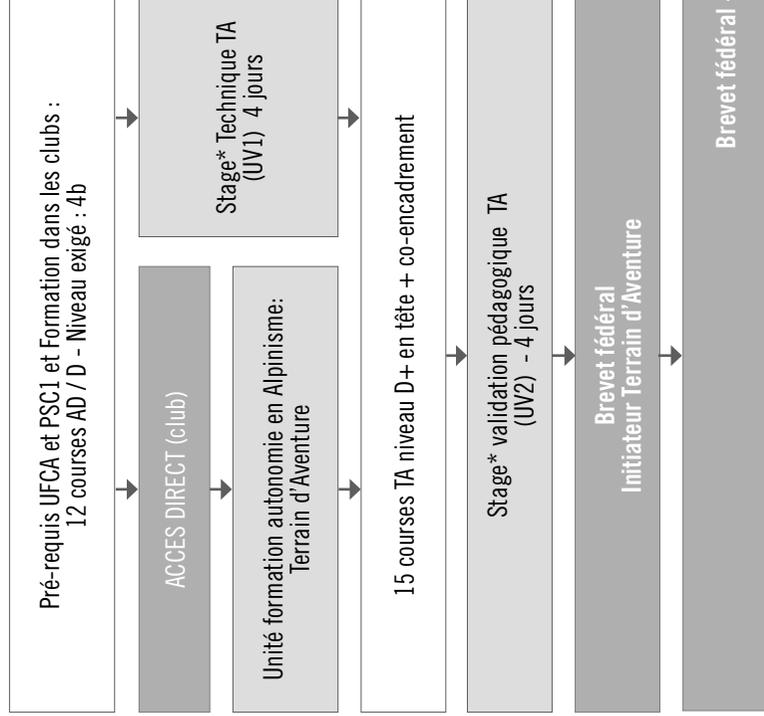
| | Très favorable | Favorable | Défavorable | Très défavorable |
|---|--|--|--|--|
| Etat de l'itinéraire, fréquentation du jour | Conditions aussi favorables que prévu, bonne trace | Proches de la prévision, pas d'autres cordées | Des passages délicats imprévus, autres cordées | Plus mauvais que prévu, difficultés accrues Encombrement |
| Equipement des participants | Matériel complet progression, assurance, vêtements, frontale, ... | Possibilités de compensation dans le groupe | Incidence sur la progression | Mise en jeu de la sécurité |
| Allure de la progression | Plus rapide que prévu | Conforme à la prévision | Lente | Très lente |
| Maîtrise technique | Progression en sécurité | Manque d'aisance mais compatible avec horaire | Quelques défauts d'assurage | Techniques non maîtrisées |
| Evolution de la météo | Stable | Quelques signes de détérioration | Légère dégradation | Nette dégradation |
| Communication dans le groupe | Le groupe reste soudé et dispose de moyens de communication | Les cordées restent à portée de voix et de vue | Difficulté de communiquer avec tout le groupe | Perte de contact |
| Ambiance du groupe | Excellente | Bonne | Quelques divergences sur la stratégie ou une décision | Mésentente marquée |
| Motivation du leader | Objectif non-prioritaire Renoncement envisagé avec mes compagnons | Fort attrait de la course, mais plan B envisagé | Très forte motivation Abandon éventuel mal supporté | Objectif longtermis visé Conditions favorables Occasion unique |
| Gestion et conséquences d'un incident | Le matériel reste suffisant, blessure très légère... | L'allure est ralentie mais sécurité et horaire acceptables | Blessure très pénalisante mais possibilité de retraite | Arrêt de la course Appel aux secours nécessaire |

Cursus Initiateur Alpinisme FFCAM

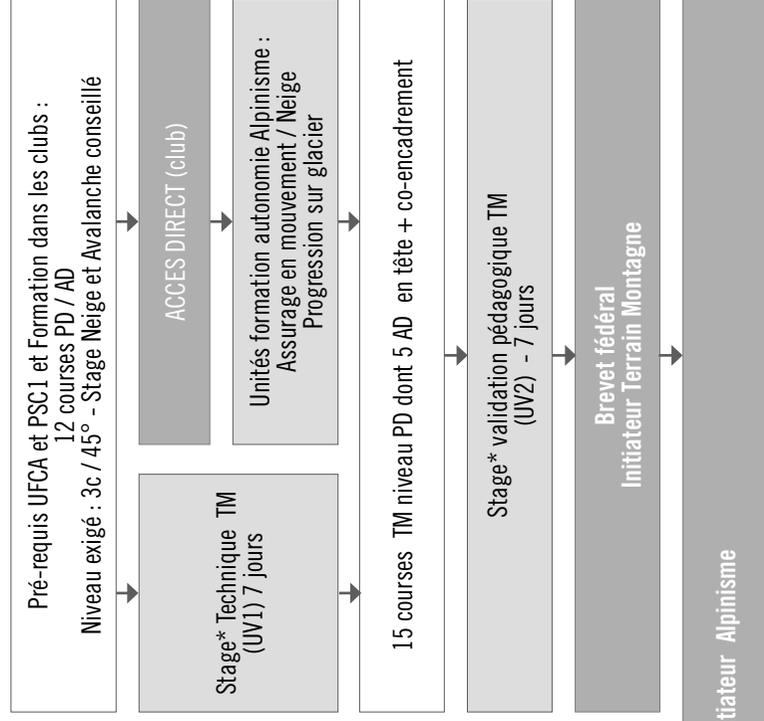
*Formation organisée par le Comité Régional



Terrain Aventure



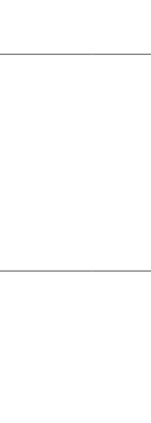
Terrain Montagne



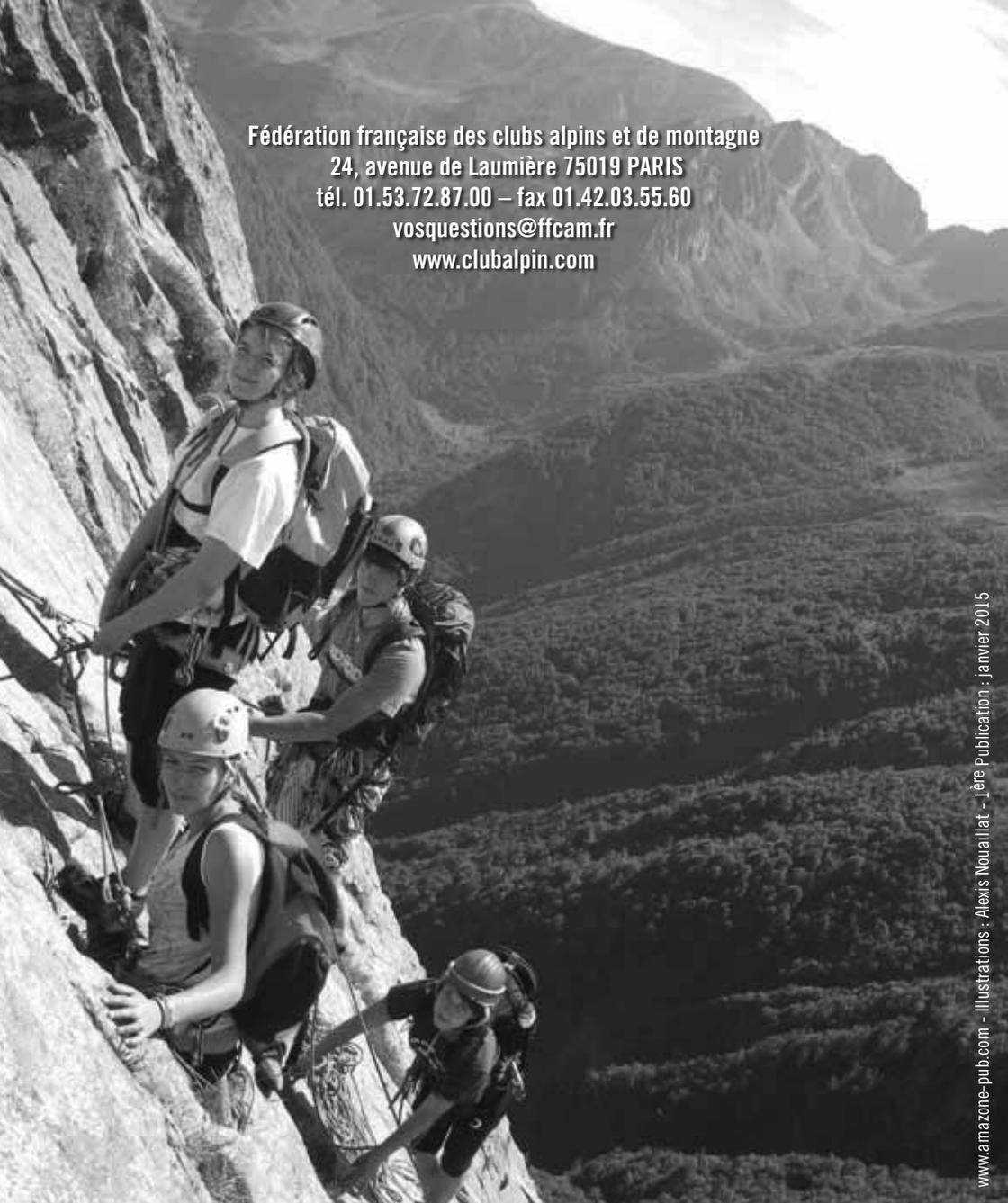
Ma liste de courses

Alpinisme



| Date (mois, année) | Massif, sommet, altitude | Voie, itinéraire | Terrain (Mixte, rocher...) | Cotations, hauteur de la voie | Style (tête, révers.), Encadrement (O/N) | Conditions, Météo |
|--------------------|--------------------------|------------------|---|--|--|-------------------|
| | | | <p>VOTRE LISTE DE COURSES ?</p>  | <p>NANGA PARBAT. MANASLU. HIDDEN PEAK. EVEREST K2 - SHISHA PANGMA. KANGCHENJUNGA - GASHERBRUM I BROAD PEAK. CHOYU. ANNAPURNA. DHANULAGIRI. MAKALU. LHOTSE. JE CONTINUE ?</p>  | | |

Fédération française des clubs alpins et de montagne
24, avenue de Laumière 75019 PARIS
tél. 01.53.72.87.00 – fax 01.42.03.55.60
vosquestions@ffcam.fr
www.clubalpin.com



www.amazone-pub.com - Illustrations : Alexis Nouaillat - 1ère Publication : janvier 2015

Directeur de Publication : Georges Elzière, Président de la FFCAM

Création-Rédaction : Commission Nationale Alpinisme et Direction Technique Nationale FFCAM

Auteurs des photos : C. Biard, E. Gerardin, D. Marret, G. Dereims, M. Dumas, R. Devin, J. Lacrampe, L. Rodriguez, M. Berend et C. Noirot

