

# Initiation Alpinisme en rocher

## Compétences :

- Identifier les différents types de cordes et leurs utilisations : simple, à double, jumelée

<https://youtu.be/i7vMEL9x7qE>

- Connaître les principaux types de matériels utilisés pour la progression en alpinisme : métalliques et textiles, fixes et amovibles
- Régler et organiser son baudrier : longe, descendeur, mousquetons, autobloquant, anneaux
- Lover et délover une corde

<https://youtu.be/-UOLwaX-BQc>

- Maîtriser la réalisation de nœuds usuels (dont plein poing, huit, pêcheur double, cabestan, autobloquants)

<https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/N%C5%93uds>

<https://youtu.be/VqbJbx7IAx0>

[https://youtu.be/\\_1RG-CSgGpc](https://youtu.be/_1RG-CSgGpc)

Pour aller plus loin : <https://youtu.be/4aHjsSWjeVk?si=mWSDebY10ToljwXF>

- Maîtriser son encordement en bout et en milieu de corde
- Se déplacer le long d'une corde fixe (autobloquant ou longe)
- Se sécuriser au relais et se vacher avec une longe ou avec la corde
- Connaître le principe et les éléments d'un relais : couplage, mousqueton maître
- 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
- Maîtriser 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)

<https://www.youtube.com/watch?v=CH-WxM99siE>

- Réaliser des anneaux de buste

<https://youtu.be/P91wLSzC5cI>

- 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)
- Maîtriser la progression avec assurage en mouvement, en second de cordée (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme)
- Maîtriser la descente en rappel : préparation et descente avec autobloquant

<https://youtu.be/-KOlugIMXNo> (Attention : on ne raboute plus 2 cordes avec un nœud de huit mais avec un **nœud simple**)