

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

14-FOR26/27/28 - Stage Vers l'autonomie en Alpinisme 2014

Préparation samedi 24 mai

Deux week-ends : 14-15 juin et 28-29 juin

PRINCIPES ET OBJECTIFS

Séries de week-ends encadrés par des professionnels et des bénévoles.
Format adapté aux contraintes des pratiquants parisiens.

a. Thématique

- Progression vers l'autonomie
- Courses courtes PD+/AD pour mettre l'accent sur la formation.

b. Objectifs pédagogiques

- Développement de la sécurité et atteinte de l'autonomie dans des courses AD.
- Validation des nouvelles unités de formation fédérales « **Vers l'autonomie en alpinisme** » correspondant au contenu du stage (voir en annexe la description de ces UF) :
 - UF « Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement AFIAL2 »
 - *Éventuellement, selon le rythme de progression du groupe, UF « Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire AFIAL4 »*
- **Automatisation des savoir-faire indispensables :**
 - Choisir et organiser son matériel (sac, baudrier)
 - Anticiper les risques objectifs (approche, descente)
 - Adapter le type d'encordement au terrain
 - Effectuer un relais
 - Descendre en rappel sur plusieurs longueurs

ENCADREMENT

- Vincent Henry-Amar / Nicolas Lochu (guides de haute montagne)
 - 1 ou 2 initiateurs Alpinisme du club
- Organisation : 6 participants / 3 cordées

TRANSPORT :

Déplacement en voiture particulière (location ou véhicules des encadrants et/ou participants) avec partage des frais de route entre les passagers :
Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,07€ / km)

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

PROGRAMME :

Journée de préparation : 24 mai

- **Objectif** : Validation du niveau en escalade, revue des manipulations de cordes. Définition des objectifs.
- **Ateliers** : Matin en SAE, après-midi au Viaduc des Fauvettes, ou bien journée en Bourgogne

Week-end 1 : 14-15 juin

- **Objectif** : Vers l'automatisation des savoir-faire indispensables.
- **Ateliers** : Contenu pédagogique de l'unité de formation « Vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement AFIAL2 »
- **Exemples de courses possibles** :
 - J1 : assurage en mouvement, manipulations de corde (ex : Via Corda des Mottets)
 - J2 : course d'arête rocheuse (ex : traversée des Crochues)

Week-end 2 : 28-29 juin

- **Objectif** : Mise en situation d'autonomie
- **Exemples de courses possibles** :
 - J1 : traversée des Pointes Lachenal ou traversée des Aiguilles Marbrées
 - J2 : voie normale de la Tour Ronde ou traversée des Aiguilles d'Entrèves

Topos :

- « *Neige, glace et mixte* » Tome 1 – François Damilano
- « *Les Aiguilles rouges - Escalade au soleil* » - Thomas Dulac, Godefroix Perroux - 2001

Nota : le programme est donné à titre indicatif ; il peut être modifié, voire interrompu, selon les conditions rencontrées sur le terrain.

Accord préalable : oui

Niveau technique : Niveau 5/5+ en escalade sportive falaise en tête.

Expérience requise :

- bonne condition physique (évolution à 3800 m pour certaines courses) ;
- expérience en alpinisme (20 courses d'alpinisme sur les cinq dernières années) ;
- pratique régulière de l'escalade ;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Refuges et gîtes en ½ pension.

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons + antibott, 1 broche à glace, baudrier, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, 2 dégaines, longe, descendeur type Réverso ou ATC, autobloquant, 5 m cordelette en 6 mm.

Personnel : vêtements de montagne (bonnet, veste type *goretex*, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde/thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle selon besoins, couverture de survie, boussole, altimètre.

Carte CAF 2014, CNI, espèces ou chèque pour les gîtes et repas.

Carte IGN du massif (une pour 2 au minimum).

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour demande d'accord, puis avant chaque sortie.

Départ : rendez-vous à fixer avec les encadrants pour chaque sortie

Retour : rendez-vous à fixer avec les encadrants pour chaque sortie

Frais :

Frais d'inscription, encadrement professionnel et hébergement : **500 €** à régler auprès du secrétariat du CAF pour les trois sorties (indissociables).

En sus : transports, remontées mécaniques, éventuel hébergement et petit-déjeuner du soir d'arrivée + dîner dimanche soir avant le retour.

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

PRINCIPE DES SORTIES 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.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais 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.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- 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 d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant 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.

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- ⇒ Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- ⇒ Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- ⇒ Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- ⇒ Participer dans ce sens à des formations progressives.
- ⇒ Avoir un équipement adapté et en bon état.
- ⇒ Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- ⇒ Etre curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- ⇒ Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- ⇒ Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- ⇒ 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, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- ⇒ N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- ⇒ Observez les consignes données par l'encadrant.
- ⇒ 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, 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 aidez-vous en cas de besoin.
- ⇒ Ne vous décrochez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE
FICHE PROGRAMME ALPINISME

ANNEXE

UF « Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement AFIAL2 »

UF « Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire AFIAL4 »

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

UF Vers l'autonomie en terrain montagne (varié) et assurance en mouvement (AFIAL2) Sur des courses PD à AD

Prérequis : Bonne condition physique, maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade (UF escalade autonomie sur Sites Sportifs).

1 - Ateliers techniques et sécurité

Point sur le matériel :	Je connais	Je sais faire
Types de points d'assurance (anneaux, coincesurs, friends, pitons).		
L'utilisation du matériel d'assurance-		
Les cordes (à double, à simple) et les critères de choix en fonction de la course		
Composition et organisation du baudrier		

Assurance :	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Les fonctions du relais : assurer le second et le premier		
Les types d'encordement		
Positionnement des points dans la longueur (en montée et en descente), gestion du tirage		

La progression :	Je connais	Je sais faire
Choix du type d'encordement en fonction du terrain (cordées de 2, de 3 ...), anneaux de buste		
Sûreté de la progression en escalade / désescalade / traversée		
Je place correctement des points d'assurance		
Utilisation du terrain pour s'assurer		
La progression par longueur avec relais		

Le rappel - Les fondamentaux du rappel en terrain montagne :	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application :

Réalisation d'une course d'arête en haute montagne avec rappel à la descente.

Je soussigné Mr, Mme.....titulaire du diplôme de..... valide à ce jour le niveau vers l'autonomie en terrain Montagne varié et assurance en mouvement pour l'adhérent

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE
FICHE PROGRAMME ALPINISME

Fait à.....le.....
Signature du cadre habilité

Cachet du club

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

Niveau 4 et 5 Livret Escalade

Niveau 4 « J'approfondis mes connaissances en SNE sur Sites Sportifs d'une longueur »

Connaissances
Je connais les composantes de la chaîne d'assurance.
Je sais lire un topo et interpréter ses indications.
Je reconnais le type de rocher sur lequel je grimpe.
Je différencie les différents types d'équipement
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
Je veille à ce que mon matériel soit toujours stocké en lieu sûr, à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière.
Lorsque je redescends d'une voie, je brosse les prises.
J'utilise tous les moyens nécessaires qui vont confirmés que la voie que je vais grimper est bien celle que je veux faire.

Savoirs Faires
Je grimpe en tête de manière autonome à vue dans des voies de niveaux inférieurs à mon niveau maximum.
Je sais ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant.
Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
Depuis le sol, je suis capable d'évaluer la difficulté de l'escalade jusqu'au premier point. Si nécessaire je connais la technique pour pré mousquetonner ce point.
Avec l'aide du topo et en observant depuis le sol, je repère précisément le matériel dont j'ai besoin, notamment le nombre de dégaines et la longueur de corde.
Je connais la manip dite « du maillon rapide » que je réalise pour descendre lorsque j'ai atteint le relais.
Pour assurer, je dispose la corde dans un sac à corde, et vérifie que la surface au sol ne présente pas d'obstacle.
Je réalise intentionnellement des vols de faible hauteur.
Je ne dépasse jamais un point sans l'avoir mousquetonné.
Je connais et emploi le vocabulaire adapté lorsque je suis au relais.
Je suis capable de valoriser de petites prises de pieds.
Je suis capable d'identifier les différentes préhensions que je rencontre
Je suis capable d'identifier les mouvements que je réalise.

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

Niveau 5 « Je grimpe de manière autonome en SNE sur Sites Sportifs d'une longueur »

Je suis capable de grimper en tête de manière autonome.
Je suis capable de coter les voies que je réalise.
Je sais confectionner une trousse de premiers secours.
Je connais la procédure d'alerte des secours.
Je connais les différents types de roche et sais différencier les qualités de rocher
Je sais comment sont équipées les voies. J'ai des notions d'équipement de voies
Je suis capable de reconnaître si, de part son équipement, une voie est engagée ou non.
Je connais quelques notions de physique comme le facteur de chute et l'effet poulie.
Je connais les différents EPI propre au matériel d'escalade sur SNE.

Avant chaque sortie en falaise, je m'assure que tous les paramètres de sécurité sont réunis (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 qui me correspondent.

Je grimpe en tête de manière autonome à vue et après travail dans des voies qui correspondent à mon niveau maximum. Je suis capable de réaliser une descente en rappel.
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
Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
Si pour divers raisons, je ne peux poursuivre l'ascension d'une voie, je connais la technique de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela.
Je connais la technique (téléphérique) pour récupérer mes dégaines à la descente.
Si nécessaire, je sais optimiser le tirage éventuel de la corde, en rallongeant des dégaines par exemple.
Je me place de manière optimale pour mousquetonner.
Je suis capable de voler entre 2 points sans appréhension.
Si pour divers raisons, le relais ne permet pas de descendre en moulinette, je connais la technique pour descendre en rappel.
Les 2 points du relais doivent toujours être reliés. Si ce n'est pas le cas, je connais la technique et le matériel à utiliser pour sécuriser le relais.
Je suis capable de réaliser les nœuds de pêcheur double et de sangle.
Je sais installer ma corde en double sur le relais pour descendre en rappel auto-assuré.
Je sais confectionner et installer sur ma corde un autobloquant textile (Le Machard, le Français, le Machard tressé).
Je sais comment installer mon frein d'assurage,(Assureur/descendeur)
Je suis capable de réaliser des mouvements avec les pieds en adhérences sur le rocher.
J'utilise des prises de plus en plus petites pour les pieds et les mains.
Je suis capable de désescalader un passage.
Suite au travail d'une voie, je suis capable de mémoriser des passages afin d'optimiser le prochain essaie.
Je connais la technique pour valoriser un repos et optimiser le passage suivant.
Je suis capable de grimper en étant le plus relâché possible.

J'apprends la descente en rappel en utilisant un autobloquant textile : Machard, Français....

Récapitulatif

Matériel	Techniques de sécurité	Nœuds
Matériel de descente en rappel type Assureur/descendeur	Sécuriser un relais	De sangle
Système autobloquant (Machard, Machard tressé, Français etc...)	Descente en rappel	De pêcheur double

CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE

FICHE PROGRAMME ALPINISME

1. UF Vers l'autonomie - Progression sur terrain glaciaire (ALIAL4)

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*)

1 - Ateliers techniques et sécurité

Connaissance du terrain :

Je connais

Je sais faire

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

Technique individuelle :

Je connais

Je sais faire

Le cramponnage en pente école (type Mer de Glace)

L'utilisation des broches à glace

Composition et organisation du baudrier et du fond de sac

L'assurage :

Je connais

Je sais faire

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

L'encordement à 3 avec auto-bloquant

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

Je connais

Je sais faire

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

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

Observation de la victime (et déclenchement des secours)

2 - Course d'application :

Réalisation d'une course de type randonnée glaciaire.

Je soussigné Mr, Mme.....titulaire du diplôme de..... valide à ce jour le niveau vers l'autonomie en Progression sur terrain glaciaire pour l'adhérent

Fait à.....le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club