

La verticalité n'est pas innée et l'on ne devient pas un montagnard du jour au lendemain ! Estimer ses compétences, sa technique, sa forme physique, ses limites... tout cela participe activement au bon choix d'une course, d'un stage. Cette capacité à s'auto-évaluer est un atout, gage de plaisir et de sécurité. Dans cette optique, le CAF Garlaban vous propose ce livret, qui aidera chacun à se situer dans les compétences qui sont présentées. Il vous encouragera à étendre vos pratiques, soit en approfondissant vos activités de prédilection, soit en découvrant d'autres. Il sera aussi une trace avec souvenirs de vos courses et anecdotes, dans toutes vos activités pratiquées avec les clubs de la FFCAM.

Du bon usage de ce guide à l'autonomie

Ce guide a pour but de vous donner envie d'en apprendre plus dans les activités que vous pratiquez déjà. Mais surtout vous rendre autonome.

Après quelques généralités, ce guide comporte une première partie commune. La maîtrise des techniques exposées est considérée comme indispensable pour votre sécurité dès lors que vous utilisez une corde.

Les parties spécifiques répertorient les savoirs basiques dans chaque activité. Les 2 colonnes avec les "Smileys" sont une aide à l'évaluation de son niveau avant de s'inscrire à une sortie du club, à un stage ou simplement pour pratiquer avec des amis.

Estimez bien votre forme, il est toujours dommage de transformer sa sortie, sa course ou son séjour en une épreuve par manque de condition physique

A vous de compléter les cases au fur et à mesure de votre progression.

Si vous ne connaissez pas une technique, ou que vous la maîtrisez mal, cochez la case. Quand vous serez au point, vous pourrez cocher la case 

Bien évidemment tous les cadres fédéraux bénévoles comme professionnels sont à votre disposition pour être à votre écoute et vous aider à progresser.

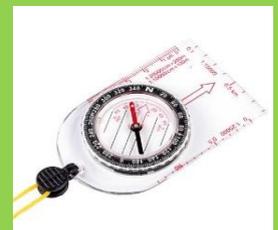
N'hésitez pas à rejoindre les bénévoles du club et à votre tour devenir encadrant, nous avons besoin en permanence de cadres qualifiés. La fédération forme ses cadres.

L'esprit Club Alpin



GENERALITES

Carto orientation, je sais		
Lire une carte (courbes de niveau, échelle, légende...)		
Lire un topo guide d'escalade (connaissance du langage)		
Lire un topo guide d'escalade (connaissance du langage)		
Lire un topo guide d'alpinisme ou de ski (connaissance du langage et des symboles)		
Lire un topo guide de descente de canyon (connaissance des symboles)		
Mesurer un angle avec la boussole sur une carte		
Suivre un azimut sur le terrain		
Faire une visée et une contre visée		
Utiliser un altimètre		
M'orienter sans visibilité eu utilisant boussole et altimètre		
M'orienter sans visibilité eu utilisant un GPS		
Utiliser Iphigénie		
Météo, je sais		
Trouver les informations (sites web, N° tél...)		
Lire et interpréter un bulletin météo montagne		
Ce qu'est l'isotherme 0 et le niveau de gel		
Reconnaitre : front froid, front chaud, types de nuage...		
Des rudiments d'aérologie (vents, brises...)		
Préparation et gestion d'une sortie, je sais		
Préparer mon sac de manière optimum		
Préparer un plan de marche		
Préparer la sortie (organisation matérielle, météo...)		
Prévoir un horaire et m'y tenir		



Numéro météo : 08 92 68 02
(+ n° département).

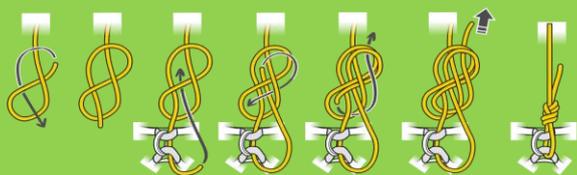


CORDES ET ENCORDEMENT

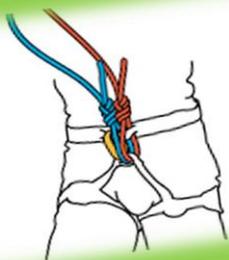
La corde : élément principal de votre sécurité, il est important de connaître ce matériel, son utilisation

Je connais		
les différents types de cordes en fonction de l'utilisation : cordes statiques, dynamiques, à double, à simple, jumelées		
les principaux facteurs de vieillissement d'une corde et son entretien courant		
Je sais		
Lover une corde		
Estimer un facteur de chute		
S'encorder : l'encordement est un savoir-faire vital.		
La réalisation de votre nœud doit requérir toute votre attention :		
* Bon passage de la corde dans votre harnais		
* Réalisation complète du nœud		
* Longueur de l'extrémité libre		
Je sais		
Faire le nœud de huit (terminer par double nœud d'arrêt)		
M'encorder sur corde simple		
M'encorder sur corde double		
Faire les anneaux de buste		
M'encorder à plus de 2 sur une corde		
M'encorder en milieu de corde		

Nœud de huit - Encordement sur baudrier



Nœud en huit pour l'amarrage



Encordement avec double corde



Anneaux de buste



On passe la corde dans le ou les deux points d'attache centraux du baudrier (lire)



ASSURER ET PROGRESSER

Noeuds et outils

Je sais



Faire un demi-cabestan et l'utiliser pour assurer

Faire un cabestan et l'utiliser

Utiliser les assureurs (8, tubes...)

Utiliser les assureurs mécaniques (Grigri...)

Utiliser les assureurs réversibles (Réverso, Toucan,...)

Cabestan



Huit



Reverso



Demi-cabestan



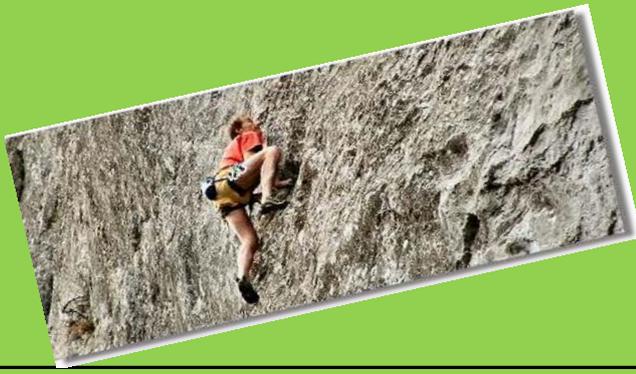
Toucan



Tube



Il est indispensable de bien connaître son assureur mécanique, mais également les noeuds permettant de s'en passer.



ASSURER ET PROGRESSER

Sur une longueur

Porter à votre partenaire une attention identique à celle que vous attendez de sa part pour vous assurer.

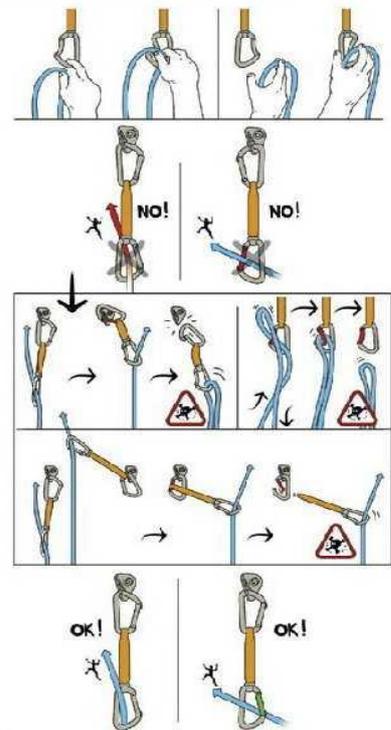
Je sais		
Assurer un second en moulinette		
Poser les dégaines et les mousquetonner		
Assurer une personne qui progresse en tête		
Parer mon partenaire		
Assurer un vol		
Installer la corde pour redescendre (faire la manip de haut de voie)		

Assurage



Mousquetonnage

Le mousquetonnage : un bon placement de la corde dans le mousqueton réduit les risques de décrochage de la corde ou de l'ancrage



Vérification



On vérifie toujours mutuellement le dispositif d'assurage. Respectez les réglementations d'accès aux sites, parkings et les propriétés.



ASSURER ET PROGRESSER

En mouvement

Je sais



Évoluer en corde tendue sur un glacier ou en rocher

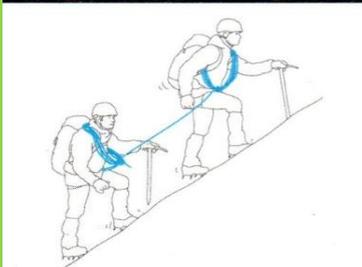
Gérer ma longueur d'encordement pour évoluer en mouvement de terrain mixte ou rocheux

Évoluer en mouvement de terrain mixte ou rocheux en posant des points

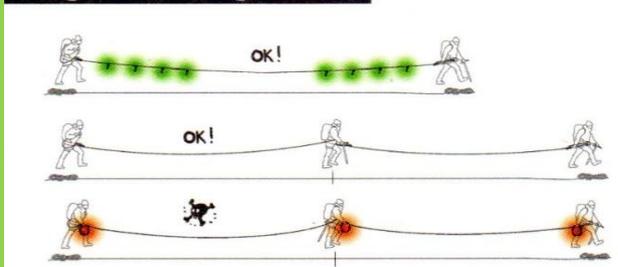
Enrayer une chute

Évoluer et assurer en neige ou mixte facile sans poser de points

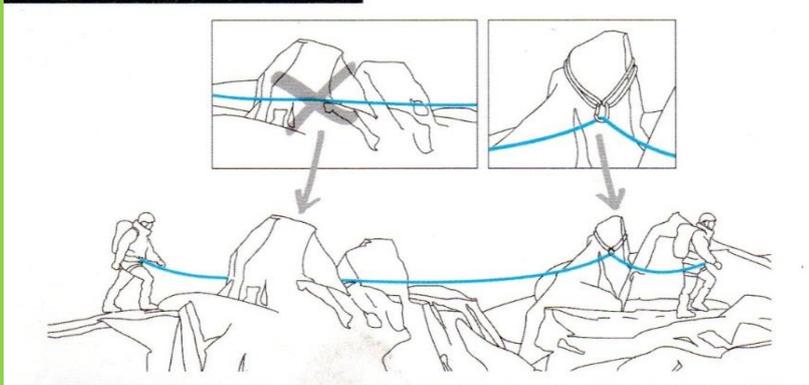
Progression sur neige



Progression sur glacier



Progression sur arête



En mouvement la corde doit être tendue pour enrayer les déséquilibres et maîtriser au plus tôt la chute.



ASSURER ET PROGRESSER

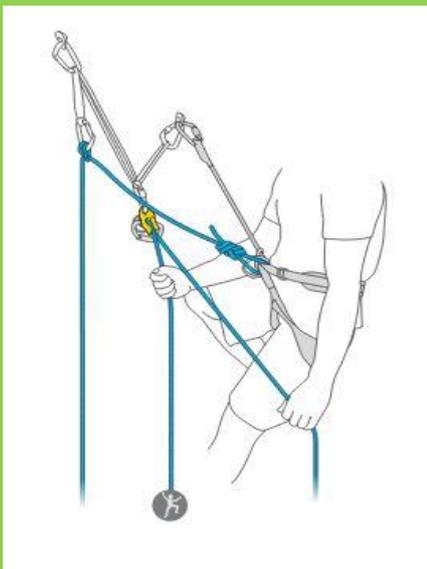
En faisant des longueurs

Le relais : une bonne maîtrise des phases d'élaboration d'un relais sous tous ses aspects est une garantie de sécurité, de confort et de gain de temps. Autant

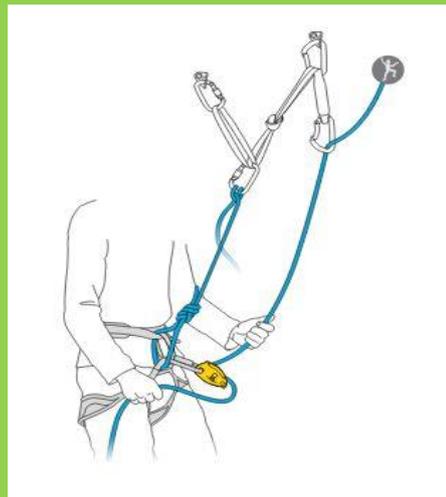
d'éléments clés pour la réussite de votre course.

Je sais		
Quand il est indispensable de se vacher (longeet/ou cabestan sur la corde)		
Installer et gérer un relais sur de spoints en place		
Coipler les points d'un relais		
Gérer un relais sans changement de leader		
Gérer un relais en progression réversible assurer un ou deux seconds (flèche)		
La progression en faisant des longueurs : l'acquisition de quelques automatismes vous permettra de conserver toute l'attention requise pour votre progression		
Placer un point d renvoi au départ du relais		
Gérer le cheminement e la corde (tirage, frottement...)		
Enchaîner plusieurs longuers en secon		
Enchaîner plusieurs longuers en réversible ou en tête de cordée		

Relais pour assurer un second



Relais, pour asurer le premier



Pensez toujours à limiter le facteur de



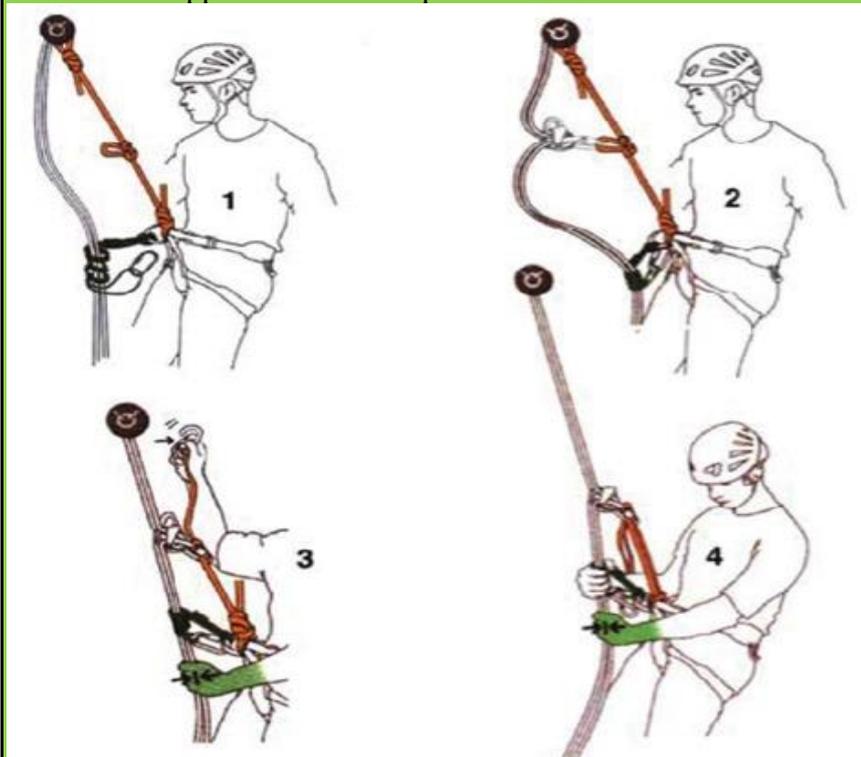
DESCENDRE EN RAPPEL

La descente en rappel est un moment qui demande toute votre attention bien que sans difficulté majeure.

- * Mon point de rappel est-il solide? L'équipement de départ du rappel est-il fiable ?
- * Les cordes sont-elles bien équilibrées ou réglées ?
- * Ai-je bien fait un nœud à l'extrémité de chaque brin, si le contexte le nécessite ?

Je sais		
Mettre en place mon frein (descendeur, reverso, demi-cabestan...)		
Contre-assurer la descente d'un équipier		
Descendre en rappel contre-assuré et en connaître les limites		
Réaliser un anneau de cordelette (double pêcheur)		
Mettre en place un nœud autobloquant simple et efficace		
Descendre en rappel auto-assuré Relier deux brins de corde et installer un rappel		
Débloquer un système d'auto-assurance en tension		
Que la technique de rappel diffère selon les activités		
Anticiper la pose d'un rappel fixe ou débrayable		
Installer une réchappe		

Installation rappel avec autobloquant



Pas de rappel sans assurance !
 Attention au bout de la corde en descente ou en moulinette ! Faites un nœud au bout de la corde de rappel (si le contexte le nécessite).



SUR LES SENTIERS ESCARPES

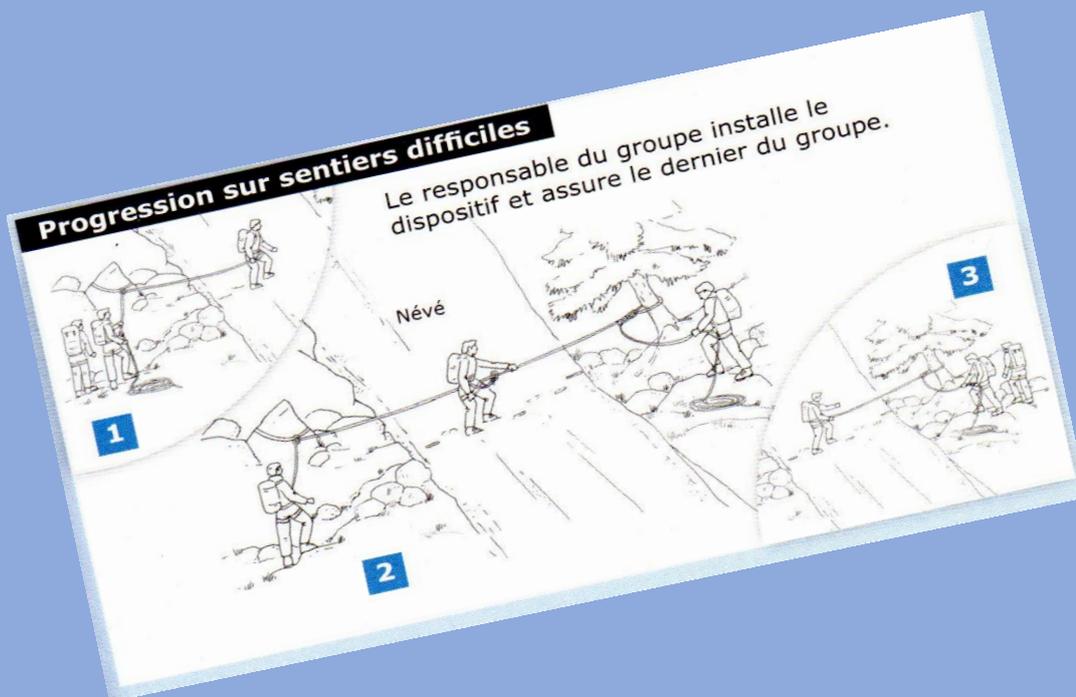


La randonnée en montagne est une voie privilégiée pour la découverte des sommets et du milieu montagnard... D'autres disciplines requièrent de progresser également dans le milieu montagnard afin d'accéder à un site de pratique.

Ainsi, dès que l'on veut sortir des sentiers battus, il faut disposer de quelques rudiments de techniques d'alpinisme qui faciliteront le franchissement d'obstacles temporaires en effet, un sentier même parfaitement balisé peut, dans certaines conditions (névé, mauvaise météo...) présenter des dangers si l'on n'est pas préparé...

Les quelques points suivants seront utiles à tous ceux qui veulent aller voir un peu plus loin :

Je sais		
Prévoir le matériel et l'alimentation nécessaires pour ma sortie		
Gérer correctement mon effort		
Préparer un itinéraire pédestre sur une carte		
Installer une main courante (notion de répartition des forces en cas de chute)		



Pensez à toutes les phases de procédures de sécurité dans chaque situation. Ne vous précipitez jamais. "Celui qui s'attend au pire n'est jamais déçu"

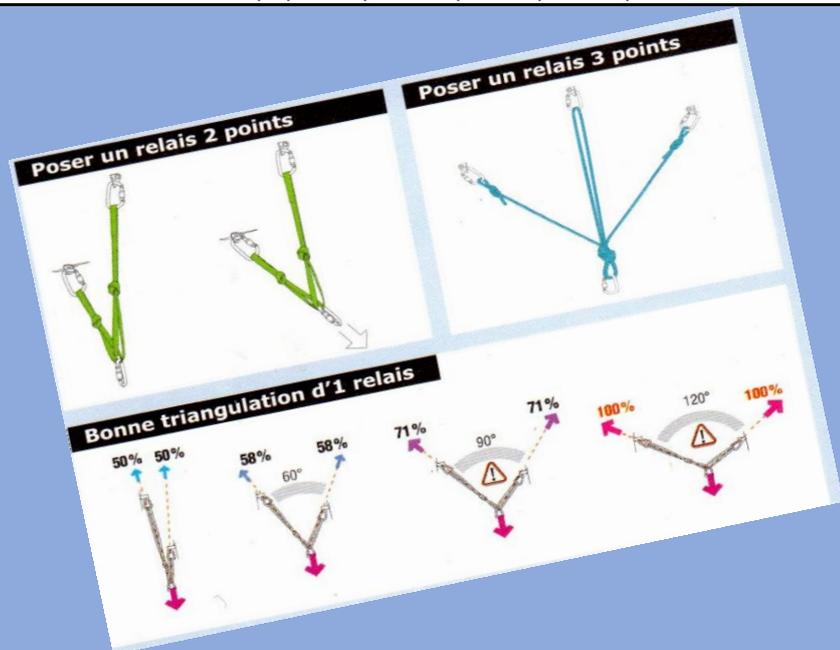


LE ROCHER EN TERRAIN D'AVENTURE

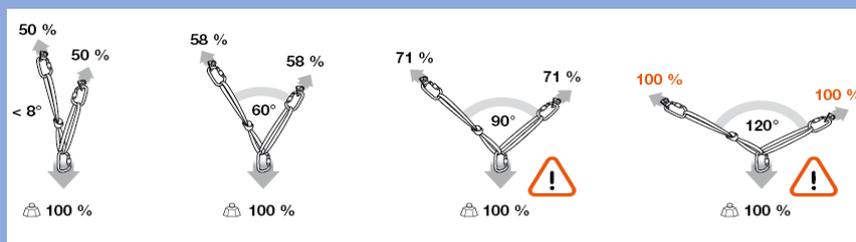


Le "terrain d'aventure" rocheux est celui où s'expriment le mieux la technicité et l'expérience du grimpeur, de l'alpiniste, du canyoniste. A la gestuelle de l'esclade s'ajoute la technique de la mise en place de points de protection. C'est ici, pour la FFCAM, la quintessence des disciplines à corde, particulièrement lorsque l'on parvient à progresser en s'assurant exclusivement avec des "points naturels et facilement amovibles" (arbres, becquets, coinces spécifiques ou improvisés, friends...). Certaines configurations du rocher s'y prêtent mieux que d'autres (fissures, dièdres, lunules...). L'expérience ajoutée à l'apprentissage auprès de spécialistes permettra d'accéder à la maîtrise de ces techniques.

Je connais		
L'usage des différents modèles de pitons, coinces et friends.		
Je sais		
Poser piron, coinces et friends en situation d'école		
M'équiper avant de partir : organisation du matériel sur le baudrier		
Optimiser le placement des points en évolution		
Gérer le cheminement de la corde (tirage, frottements...)		
Quand, comment et pourquoi on ne mousquetonne qu'une corde sur deux avec une code à double		
Installer un relais non équipé		
Coupler les points pour répartir les forces		



Un piron de plus
vaut mieux qu'un
homme de
moins"
georges
LIVANOS

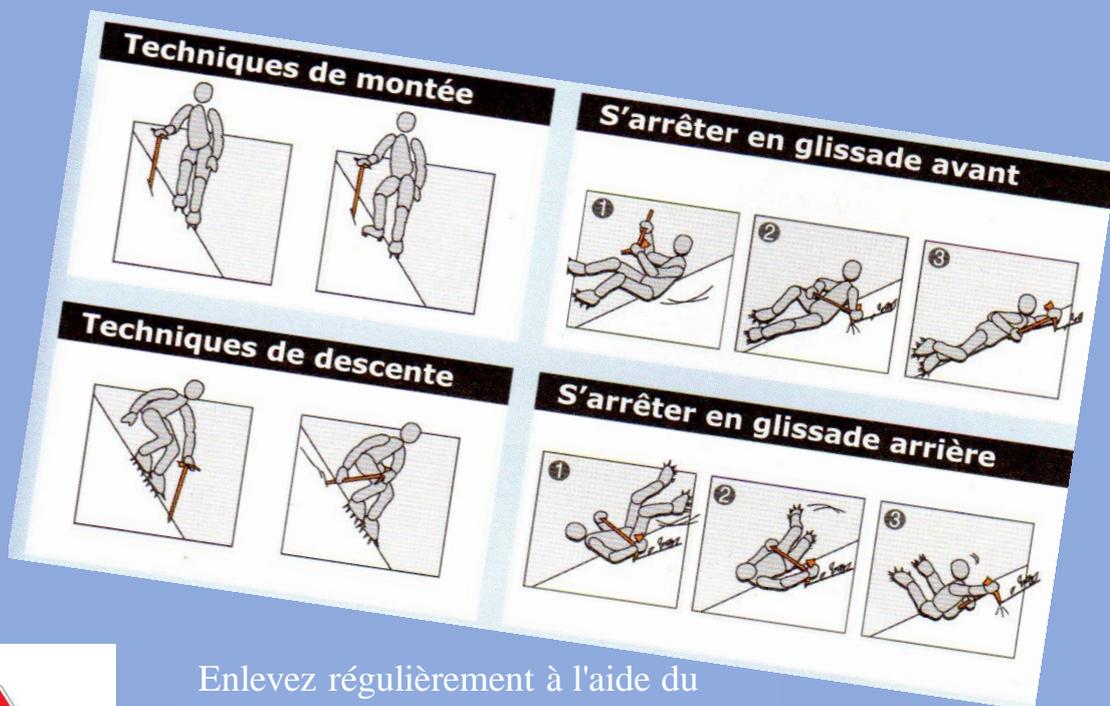




SUR LA NEIGE A PIEDS

La neige constitue un milieu très changeant qui nécessite, pour s'y mouvoir en sécurité, la maîtrise de certaines techniques et, bien sûr, une pratique assez régulière.

Sans crampons, je sais		
Monter et descendre sans corde dans une pente à 40°		
Utiliser mon piolet à la montée et à la descente		
M'arrêter seul dans une glissade dans une pente à 40°		
Evoluer à corde tendue dans une pente à 40° en assurant bien dans les virages		
Faire un corps mort et assurer à la taille		
Sans crampons, je sais		
Ajuster et mettre mes crampons		
Monter et descendre sans corde dans une pente à 40°		
Evoluer à corde tendue dans une pente à 40° en assurant bien dans les virages (la corde ne doit pas toucher le sol)		
Evoluer avec des crampons sans m'accrocher dans les pantalons		
Utiliser mon piolet à la montée et à la descente		
Installer différents types de relais en neige		



Enlevez régulièrement à l'aide du piolet ("débottez") la neige qui colle ("botte") sous vos crampons. Affûtez vos crampons et utilisez des antibottes.

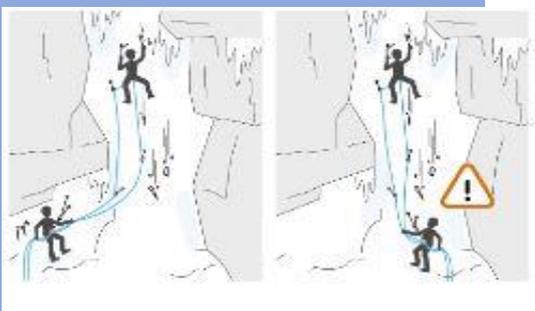
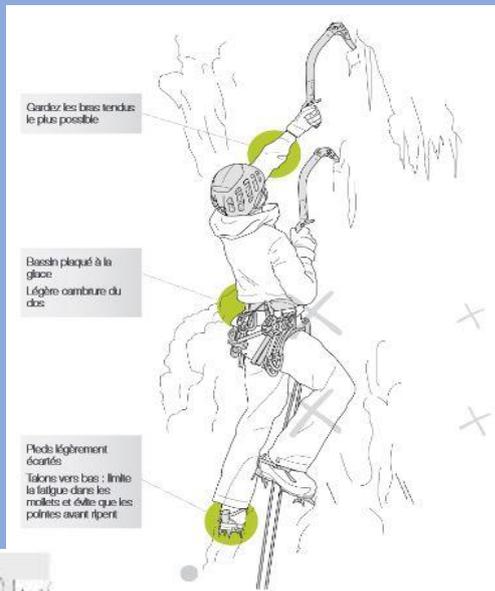
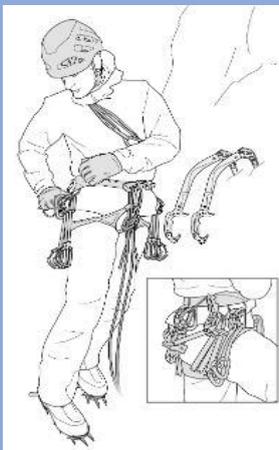


SUR LA GLACE



La distinction entre neige et glace n'est pas toujours très nette et l'on passe souvent progressivement d'un état à l'autre... C'est d'ailleurs en partie de la capacité à reconnaître ces états que vient la capacité de choisir la technique la plus adaptée au bon moment.

Je connais		
Les différents types de cramponnage (10 pointes, mixte, pointes avant...)		
Les différentes manières d'utiliser mon piolet (canne, appui, rampe, ramasse, traction...)		
Les principes d'installation d'un relais en glace		
Je sais		
Ajuster et mettre mes crampons		
Monter et descendre en "10 pointes" dans une pente à 35°		
Monter une pente à 60° en piolet traction		
Poser une broche		
Faire une lunule		
Reconnaître les conditions favorables ou défavorables (gros redoux, froid intense...)		
Rechercher des emplacements de relais abrités		
Evaluer les risques indirects (corniches, instabilités...)		



Evaluez la qualité et la solidité de la glace est difficile : rien ne remplace l'expérience.



SUR LA NEIGE L'HIVER



Les sports de neige à la FFCAM c'est le ski de randonnée, le ski alpinisme, le surf alpinisme, les raquettes, le ski et le surf alpin, le ski hors-piste, le télémark, le ski nordique... Toute forme de glisse... Toute sorte de terrain, du terrain nordique au milieu glaciaire ; toute sorte d'activités de la randonnée sur un plateau enneigé auski de pentes raides... A chacun de choisir sa pratique, d'apprendre, de progresser...

		
Je connais mon matériel et son entretien (raquettes, skis, peaux de phoque, couteaux...)		
Dans un groupe, je suis capable de suivre une trace en respectant les consignes de sécurité		
En ski de randonnée, je sais évoluer avec des couteaux à neige		
En ski de randonnée, je sais faire des conversions à la montée		
Au sommet, je sais m'équiper pour la descente		
Dans un groupe, je sais respecter les consignes de sécurité à la descente		
Je maîtrise le dérapage en neige dure à la descente		
Je sais adapter le type de virage à la neige et au terrain		
Je sais exécuter des virages dans des pentes à 40°		
A la montée, je sais identifier l'endroit où je dois chausser des crampons		
je sais progresser à skis en milieu glaciaire		
je sais utiliser une main courante à la montée et à la descente		
je sais poser une main courante (montée et descente)		

La neige est un matériau magique qui offre beaucoup de palisir, mais dès qu'on sort des pistes balisées ouvertes dans des domaines sécurisés et quel que soit le moyen de locomotion (raquettes, skis ou surf...). on s'expose au risque d'avalanche. Ce n'est donc pas l'activité, mais le terrain qui fixe les règles de sécurité à mettre en oeuvre. Même si des moyens de recherche plus ou moins efficaces existent, rien ne vaut la prévention. Tout repose sur l'observation, les connaissances, l'expérience et l'humilité...





Neige et avalanches, je connais



Les différents types de neige		
Les différents types d'avalanches et de déclenchements		
Les conséquences de la météo sur la neige		
Les facteurs de risques nivologiques		
Les facteurs de risques météorologiques		
Les facteurs de risques topographiques		
Les facteurs de risques humains		
les méthodes de réduction (3x3 Munter, 4x4...)		
Les différents types d'ARVA existants sur le marché		
Les techniques de sauvetage en crevasses (mouflage/remontée autonome)		

Neige et avalanches, je sais



Analyser le bulletin du risque d'avalanches		
Brancher et installer mon ARVA en émission et contrôler mes partenaires au départ		
Passer mon ARVA en réception et faire une recherche simple d'ARVA (une seule victime)		
Faire une recherche de plusieurs ARVA (plusieurs victimes)		
Faire une recherche de victime d'avalanche avec ARVA pelle sonde		
Participer à une recherche en avalanche		
Déclencher de secours		
Faire les gestes de premiers secours		
Préparer une course		
Préparer un itinéraire		
Faire une trace sûre et adaptée		



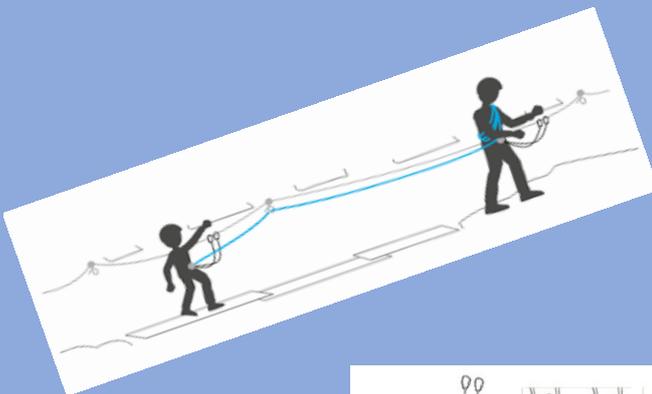


PARCOURS AMENAGES

Les parcours aménagés peuvent être un bon moyen de découvrir le vide. Il est bien entendu que la gestuelle y est très rudimentaire par rapport à l'escalade et à l'alpinisme, mais cette pratique, qui offre de beaux points de vue, permet également de se familiariser avec les techniques d'auto-assurance.

Lorsque vous aurez pris l'assurance nécessaire, vous pourrez peut-être aller plus loin et goûter aux joies que procurent les pratiques en pleine liberté, loin des aménagements...

Je connais		
Les risques liés au facteur de chute dans cette activité		
Je sais		
Utiliser un système d'auto-assurance sur longe double avec absorbeur		
M'auto-assurer (dégaine sur barreau) pour effectuer un repos dans un passage athlétique		
Progresser encordé en utilisant les queues de cochon		



Restez toujours attaché ! L'apparente facilité n'exclut pas le danger.

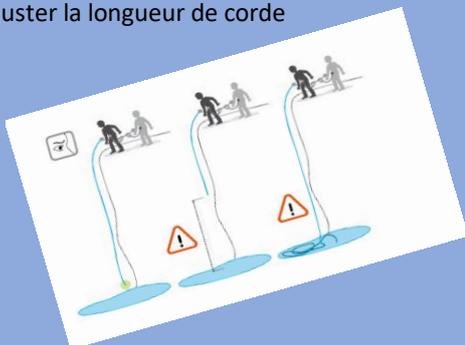


DANS L'EAU

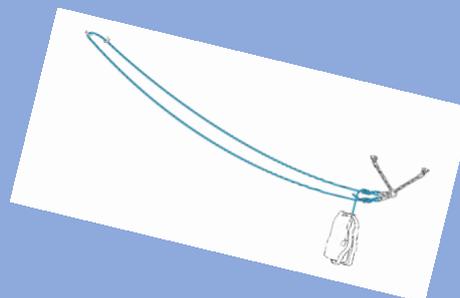
La descente de canyon se pratique dans un environnement engagé qui nécessite beaucoup de précautions. Précautions d'abord parce que c'est un écosystème complexe et sensible, et parce qu'il est selon le cas à partager avec plusieurs usagers.. Précautions ensuite parce que la progression sur corde en milieu vertical, en présence d'eau, dans un environnement en évolution constante, encaissé et glissant, cumule les difficultés et les risques. Pour pouvoir évoluer en toute sécurité dans cet environnement particulier, la pratique de la descente de canyon fait appel à un bagage technique spécifique particulièrement riche.

Je sais		
Evaluer la faisabilité d'une course (météo, niveau d'eau, difficultés, matériel, durée)		
Evaluer la faisabilité d'un saut ou d'un toboggan (accès, sondage, hauteur)		
Réaliser un saut ou un toboggan (position, placement, appel, volonté)		
Reconnaître et franchir un mouvement d'eau dangereux (drossage, rappel)		
Enquêter ma corde dans le sac et je connais les raisons		
Sécuriser l'accès au départ du rappel (main-courante rappelable...)		
Adapter la technique de descente en rappel à la situation (rappel guidé du haut, du bas, dévié, fractionné...)		
Assurer un coéquipier du haut et du bas (en cas de chute ou de blocage)		
Faire une clé d'arrêt ; accentuer le freinage en cours de descente		
Comment intervenir en cas de problème (assistance, réchappe, largage...)		
Comment intervenir en cas d'accident (attente, alerte...)		
Je connais		
Le matériel individuel nécessaire (casque, baudrier, longes, descendeur, combinaison...)		
Le matériel collectif nécessaire (corde, sac, bidon, matériel de réchappe, trousse de rééquipement, pharmacie...)		
Les techniques d'installation d'un rappel débrayable en canyon (nœud et descendeur en butée...)		
Les codes gestuels et sonores utilisés en canyon		

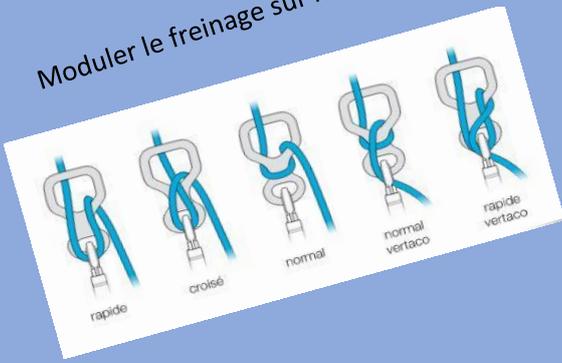
Ajuster la longueur de corde



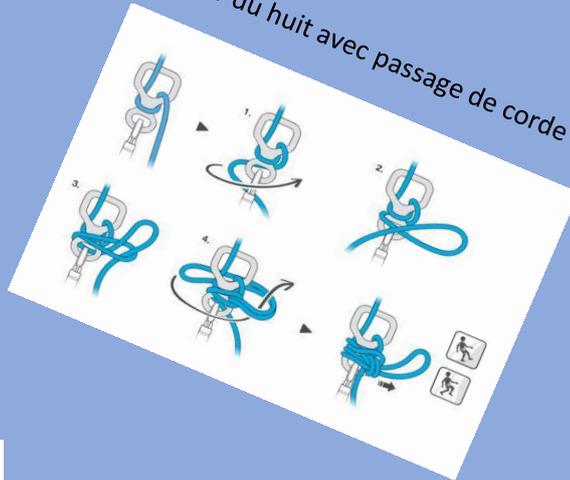
Installer une main courante



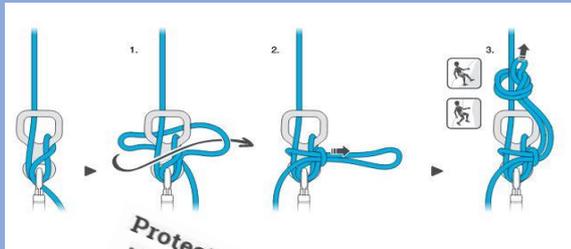
Moduler le freinage sur le huit



Clé autour du huit avec passage de corde normal



Clé autour du huit avec passage de corde vertaco



Le matériel



Protection thermique

- une combinaison néoprène
- un masque
- une paire de chaussons néoprène
- des chaussettes de canyoning

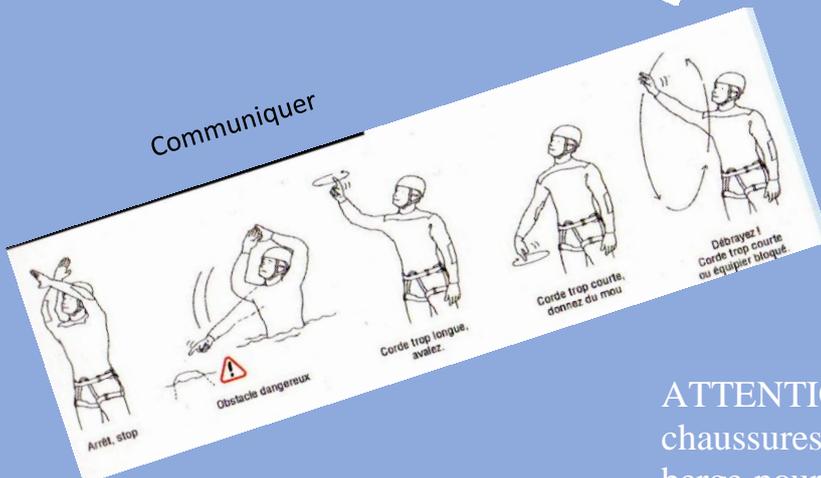
Le matériel de progression

- un baudrier
- 6 mousquetons équipés de longe
- deux descendeurs sécurisés à vis
- une dégaine
- un bloqueur
- une poignée d'ascension
- une pédale
- un sifflet
- un marteau
- une corde type canyoning

Portage

- un sac canyoning 40 L
- un bidon étanche à l'intérieur pour garder au sec du matériel pour point chaud - longes, briquet, couverture de survie, des vitres de course
- un téléphone ou radio, des pilotes, un couteau et le logo du canyoning

Communiquer



ATTENTION ça glisse ! Utiliser des chaussures spécifiques. Suivre les sentiers de berge pour limiter l'impact sur le biotope de proximité de l'eau particulièrement sensible.