

Unité de formation niveau II - Technique Alpine

Contenu de Formation

Connaissances nécessaires à la pratique de la haute montagne hivernale, en raquettes à neige et en surf alpinisme.

1 - Utilisation du piolet

- Quand quitte-t-on les bâtons pour se saisir du piolet ?
- Utilisation du piolet à la montée, à la descente, en traversée.
- Piolet ancre, piolet ramasse, piolet canne.
- Freiner et enrayer une glissade (avec et sans piolet).
- Essai de freinage d'une glissade en raquettes : cela permettra de voir les limites de l'utilisation de ce matériel dans ces conditions.

2 - Utilisation des crampons

- A quel moment quitte-t-on les raquettes pour chausser les crampons ?
- Progression en crampons, à la montée, à la descente, en traversée.
- La manière de placer les pieds (choix de la trace) ; les trois modes d'utilisation des crampons : 10 pointes, pointes avant, mixte des deux.
- Exercice de mise des crampons sur pente raide : quitter les raquettes et établir une plate-forme en prenant soin du matériel.

3 - Sécurité du groupe

- Progression avec ou sans piolet, avec ou sans crampons, selon la consistance de la neige.
- Sécurisation d'un passage, pose d'une main courante.
- Équipement et franchissement d'un passage à la montée, à la descente, en traversée.
- Confection d'un amarrage, pose d'une main courante ou d'un téléphérique.
- Assurage en progression : utilisation de la corde, assurage dynamique.

4 - Les noeuds :

- Le noeud en 8, le noeud de sangle, le noeud de pêcheur, le machard tressé, le cabestan, le demi-cabestan, le nœud de mule.

5 - Le glacier

- Les parcours glaciaires ne font pas partie du terrain qui se pratique en raquettes à neige. Il sera cependant bon d'orienter ceux qui sont tentés par la traversée d'un glacier, vers un stage de "sécurité sur glacier".

Les points suivants seront abordés de manière théorique :

- Qu'est-ce qu'un glacier ?
- Qu'est-ce qu'une crevasse ?
- Matériel spécifique à utiliser sur glacier.
- Présentation d'un mouflage de profondeur ou d'un mouflage par 3.
- Les raquettes sont totalement inappropriées pour un parcours glaciaire, car il est quasiment impossible d'enrayer une chute en crevasse.

On pourra conclure le stage en rappelant l'intérêt du port du casque dans certaines circonstances.