

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer-Alpen Club
Club Alpin Svizzer



Cours d'initiation à l'alpinisme 2016



Cours d'initiation à l'alpinisme
CAS-Genève



Préambule

Ce condensé d'informations concernant l'alpinisme est un simple aide-mémoire qui sert de fil rouge aux chefs de courses lors de la préparation des cours d'initiation, ainsi qu'un descriptif du déroulement de la formation pour les participants.

L'alpinisme, comme toute autre activité en montagne s'apprend dans le terrain en compagnie de guides professionnels ou chefs de courses de la section ayant reçu eux-mêmes la formation adéquate et pratiqué régulièrement cette activité.

Description

Ce cours, qui est organisé chaque année par les chefs de courses d'alpinisme de la section genevoise du CAS, a pour objectif d'initier les débutants aux techniques d'alpinisme d'été. La formation a pour but de familiariser les participants avec les différentes techniques de l'alpinisme en rocher et sur neige et glacier. Elle donne à nos membres les bases nécessaires pour évoluer en toute sécurité lors de leur participation aux différentes sorties organisées par la commission des courses de notre section.

Prérequis

- Etre membre de la section.
- Avoir une bonne condition physique.
- Avoir une bonne expérience de la randonnée sur terrains déjà difficiles et une expérience élémentaire de la montagne (niveau à partir de T3 selon la cotation randonnée du CAS).
- Idéalement avoir déjà fait la formation escalade.
- Participation obligatoire au Volets 1-2
- Participation obligatoire au Volet 3-4
- Participation obligatoire aux réunions d'information et introduction à la formation, organisées avant la sortie du premier week-end.

Nombre de participants

Le nombre maximum de participants pour les weekend à l'extérieur est en fonction du nombre de chefs de courses disponibles pour l'encadrement des différents ateliers.

Nous préconisons lors de l'encadrement à l'extérieur des groupes de 4 participants par chefs de courses.

Pour l'année en cours, nous avons établi à 24 le nombre maximum de participants.

Responsables, Chefs de Courses, Guides

La commission des courses approuve chaque année les responsables de la formation et valide son concept général.

Les responsables de la formation se réunissent chaque année en séance spécifique et coordonnent l'ensemble de la formation, la gestion des inscriptions, la validation des participants, la nomination des chefs de courses pour l'encadrement ainsi qu'une éventuelle invitation de guides pour les weekends à l'extérieur.

Tous les chefs de courses qui participent à l'encadrement ont suivi une formation du CAS central et sont en possession d'un brevet alpinisme à jour.

Responsables

Denis Blaser - Philippe Pahud - Joao Gomes

Lieux de la formation

Les séances d'information, d'introduction ainsi que les premiers exercices se tiennent au local de la section, murs d'escalade du CEPTA et/ou de l'école André Chavanne.

Pour les week-ends à l'extérieur nous privilégions les régions d'Orny, Trient, Moiry ou Chamonix.

Coûts

Env. Sfr 250.- par personne (nuitée avec ½ pension et frais des moniteurs)



Inscriptions

L'inscription se fait sur le site internet de la section. L'ouverture des inscriptions est à partir du mois de mars. Il est obligatoire de s'inscrire aux deux week-ends. Pour tout renseignement n'hésitez pas à prendre contact avec les responsables.

Equipement

Avant d'acheter ou de compléter votre matériel, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des doutes ou besoin de conseils techniques. Voir ci-après le checklist du matériel à prendre.

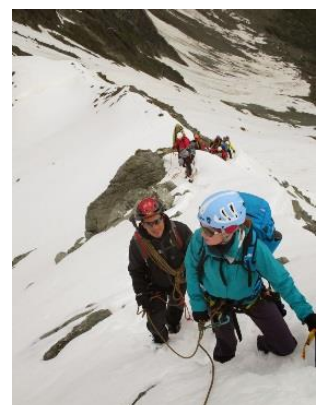
Généralités

Des informations détaillées (liste des participants, guide(s) et moniteurs, lieu du rendez-vous, organisation du départ, liste matériel, différents documents techniques, etc.) seront envoyées après confirmation définitive de l'inscription.

Nous rappelons que l'inscription devient définitive après confirmation/validation par le chef de courses et après le versement des frais du cours s'élevant à env. 250.- par personne sur le compte postal de la commission des courses du CAS Genève, IBAN CH75 0900 0000 1201 3814 6, (mention : initiation alpi Volet 1-2 ou Volet 3-4 selon). Les frais de cours couvrent l'hébergement et le déplacement du participant, guide(s) et moniteurs. Délai de paiement: au plus tard 15 jours avant le début des cours.

Sur la base des conditions générales CAS formation, un participant renonçant à son cours après son inscription définitive supportera les frais d'annulation suivants:

- de 15 -10 jours avant la date du cours: 50% du prix du cours
- de 9 - 5 jours avant la date du cours: 75% du prix du cours
- de 4 - 0 jours avant la date du cours: 100% du prix du cours





Programme du cours

Le programme est axé sur 3 grandes phases :



Phase 1 - 3 soirées - Au local de la section et en mur d'escalade

Lieu	Programme	Objectifs
Local de la Section Mur CEPTA Mur André-Chavanne	a) Explication du déroulement de la formation b) la sécurité en montagne c) Connaissance du matériel : (Baudrier-Chaussures-Crampons-Piolet-Cordes-Cordelettes-Mousquetons-Degaines-Descendeurs)	Connaissance du matériel de base de l'alpinisme. Acquisition de confiance dans le matériel.
	Les nœuds Les différentes catégories de nœuds: . Encordement (Nœud de huit/nœud de guide) . Assurage (demi-cabestan/utilisation assureur) . Blocage (Nœud de cabestan) . Autobloquants (Prussik/Machard) . Liaison (Huit/double nœud de pêcheur)	Connaître la finalité de chaque nœud et savoir exécuter au moins un nœud de chaque catégorie.
	Manipulations de base . Assurer le premier de cordée . Assurer en moulinette . Utilisation du demi-cabestan . Utilisation du descendeur-assureur . Poser une moulinette . Principes de base et constitution d'un relais (démonstration) . Assurer le second depuis le relais . Le rappel	. Savoir assurer le compagnon de cordée . Se sécuriser en utilisant les différents dispositifs. . Savoir descendre quelqu'un avec le demi-cabestan. . Savoir descendre d'une façon autonome en rappel.



Phase 2 – WE 1 – Volet 1-2 dans la région d'Orny – Extérieur Rocher

Lieu	Programme	Objectifs
Région d'Orny	Jour 1 : Récapitulation et consolidation des notions apprises lors des soirées au local et en mur d'escalade. Travail en ateliers.	Maîtrise des basiques tels que la connaissance du matériel, les nœuds et différentes manips.
	Jour 1 : . Sa propre sécurité . La sécurité de son compagnon . Les points d'assurages (plaquettes, becquets, sangles..) . Placements de dégaines . Placement de la corde dans la dégaine ou sangles . Travail en corde tendue, donner du mou, assurer sec... . La phraséologie: Relai, vaché, sec, mou, départ...	Maîtrise des basiques
	Jour2 : . Mise en pratique des acquis du jour 1 sur une arrête rocheuse de difficulté facile	Savoir grimper en chaussures grosses dans le 3/4ème degré. Appliquer les manipulations de base. Maîtriser tous les éléments de sécurité en escalade rocher.

Phase 3 – WE 2 – Volet 3-4 dans la région de Moiry – Extérieur neige/glace

Lieu	Programme	Objectifs
Région de Moiry	Jour 1 : Lors de la montée en cabane, s'exercer sur les points suivants: . Considérations sur le glacier et les crevasses . Déplacement en glace avec crampons . Déplacement en montée . Déplacement en descente . Chutes en pente de neige, rétention corde courte/longue . Encordement sur glacier: distances d'encordement, corde tendue . Moulinettes sur mur de glace, utilisation crampons et piolet . Ancrages boîte aux lettres, corps morts . Principes du mouflage	Acquérir et mettre en pratique les fondamentaux de sécurité en terrain glace et neige.
	Jour 2 : Course d'application (Pigne de la Lé), difficulté facile en terrain mixte. Les cordées se feront en fonction du niveau des participants après un briefing des chefs de courses. Des premiers de cordées seront nommés pour les cordées de deux. Les chefs de courses formeront partie des cordées de 3 maximum. Les distances entre les cordées seront définies sur place et intercalées à chaque fois par une cordée de chefs de courses.	Tenter en sommet (cotation F) sur terrain mixte.



Pour obtenir une certaine homogénéité dans les différents groupes et ateliers, les chefs de courses suivent le même protocole selon les checklists suivants :

Checklist WE1

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer

Checklist Rocher
 pour les Chefs de Course

Connaissance du matériel et équipement
Objectif
 Connaissance et acquisition de confiance dans le matériel.

- ✓ Baudrier
- ✓ Crampons
- ✓ Piolet
- ✓ Cordes
- ✓ Mousquetons
- ✓ Dégaines
- ✓ Sangles
- ✓ Casque
- ✓ Assureur
- ✓ Coinceurs
- ✓ Friends
- ✓ Broches
- ✓ Cordelettes
- ✓ Longes

Les nœuds de base
Objectif
 Savoir exécuter et connaître la finalité de chaque nœud.

- ✓ Encordements (huit et nœud de guide)
- ✓ Assurage (demi-cabestan)
- ✓ Blocage (Cabestan)
- ✓ Autobloquants (Prussik/Machard)
- ✓ Liaison (Huit/double pêcheur)

JG / juin 2015

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer

Formation Alpinisme
Checklist Rocher
 pour les Chefs de Course

Manips de base
Objectif
 Savoir assurer avec les différents dispositifs, savoir descendre quelqu'un. Etre autonome en rappel.

- ✓ Assurage avec mousqueton
- ✓ Assurage avec descendeur-assureur
- ✓ Pose moulinette (principe)
- ✓ Principes de base et construction d'un relais
- ✓ Assurer le second depuis relais
- ✓ Descendre quelqu'un avec demi-cabestan
- ✓ Le rappel

Progression en rocher
Objectif
 Grimper dans le 3^e, 4^e degré. Appliquer les manips de base. Maîtriser les éléments de sécurité.

- ✓ Sa propre sécurité
- ✓ La sécurité de son compagnon
- ✓ Les points d'assurage (plaquettes, becquets, sangles)
- ✓ Placement des dégaines et corde
- ✓ Progression et assurage en mouvement
- ✓ Corde tendue, donner du mou, assurer, longueur
- ✓ Phraséologie (vaché, sec, mou, départ)

JG / juin 2015

Checklist WE 2

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer

Formation Alpinisme
 Checklist Neige / Glace pour les Chefs de Course

Encordement sur glacier

- ✓ Anneaux de buste
- ✓ Milieu de corde
- ✓ Prussik et boucle de main (queues de vache)
- ✓ Principes et distances d'encordement sur glacier
- ✓ Principes d'encordement en glace raide
- ✓ Exercices de rétention de chute avec corde courte et corde longue avec mou

Amarrages & Sauvetage

- ✓ Relais sur broches
- ✓ Lunule
- ✓ Corps mort – Boîte aux lettres
- ✓ Auto-sauvetage en crevasse
- ✓ Mouflage

Rappel des nœuds

- ✓ Huit, Guide, Prussik, Cabestan, Demi-Cabestan, Double-pêcheur, Queue de vache, Tête d'alouette, Nœud de blocage, Nœud de cœur

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer

Formation Alpinisme
 Checklist Neige / Glace pour les Chefs de Course

Techniques de progression avec crampons

- ✓ En traversée + Piolet panne
- ✓ En descente + Piolet rampe
- ✓ En descente + Piolet canne
- ✓ En mixte
- ✓ En pointe avant
- ✓ Cramponnage pointe avant avec piolet en appui
- ✓ Piolet traction (sur mur de glace)
- ✓ Taille des marches
- ✓ Freinage avec piolet en glissade
- ✓ Marche sur névé sans crampons
- ✓ Marche avec crampons sur rocher

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer

Formation Alpinisme
 Checklist Neige / Glace pour les Chefs de Course

Ateliers
 Travail en groupe de 4
 Démonstration et assistance de chaque technique par les CdC

- ✓ **Atelier 1 – Main Courante**
 Pose d'une main courante en traversée et descente pour pratiquer les techniques de progression
- ✓ **Atelier 2 – Amarrages**
 Relais sur broches – Lunule – Corps mort – boîte aux lettres
- ✓ **Atelier 3 – Sauvetage**
 Auto-sauvetage et Mouflage
- ✓ **Atelier 4 – Mur de glace**
 Pratiquer en moulinette:
 1. Cramponnage pointes avant avec 1 piolet en appui
 2. Cramponnage pointes avant avec 2 piolet traction

JG / juin 2014



Checklist Matériel & Equipement Formation Alpinisme

les essentiels pour la formation

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
 Club Alpino Svizzero
 Schweizer-Alpen Club
 Club Alpin Svizzer



Qté	Descriptif	Check	Qté	Descriptif	Check
	Matériel technique			Matériel d'orientation	
	Sac à dos 35-45l			Boussole	
	Casque			Cartes	
	Baudrier			Topos	
	Chaussures de montagne cramponnables			Altimètre / Montre	
	Chaussons d'escalade (Volet 1-2)			GPS	
	Chaussures marche d'approche			Règle	
	Crampons			Documents éventuels pour le cours	
1	Assureur / Descendeur (type Reverso ou ATC)			Manuels	
3	Mousquetons à vis			Bloc notes	
1	Mousquetons d'assurage type HMS			Crayon	
2	Dégaines			Habillement/protections	
	Dégaines avec sangle absorbeur			Pantalons de montagne	
	Jeux de coinçeurs			Sous-vêtements	
	Jeux de Friends			T-shirts	
1	Cordelette prussik			Polaire	
	Cordelettes 6mm (3m-5m)			Veste Gore-Tex	
2	Sangles cousues plates (90-120cm)			Veste coupe vent	
	Longe			Protection pluie y.c. pour sac à dos	
1	Sangle (vacher, rappel)			Bonnet/serre-tête	
	Sac à magnésie			Casquette/chapeau	
1	Piolet classique			Gants	
	Piolets encreurs			Gants de rechange	
	Bâtons de trekking			Linge de rechange	
	Broches à glace			Crème solaire	
	Guêtres			Protection des lèvres	
	Corde à simple 30m			Lunettes de soleil	
	Corde à simple 40m			Lunettes de ski	
	Corde à simple 50m			Lunettes de vue	
	Cordes à doubles (50-60m)			Chaussettes (2 paires)	
	Kit crevasse (poulie, ropman, tibloc, mini-traction)			Habits légers pour la soirée	
	Lampe frontale			Papiers d'identité	
	Skis de rando			Carte d'identité	
	Peaux de phoque			Carte membre CAS	
	Raquettes			Permis de conduire	
	Couteaux à neige			Carte REGA ou assurance	
	DVA			Abonnement CFF	
	Pelle			Argent d poche /carte de crédit	
	Sonde			Alimentation	
	Survie/sécurité			Lunch	
	Couteau de poche			Thermos	
	Radio			Gourde	
	Téléphone			Divers	
	Briquet			Jumelles	
	Couverture de survie			Appareil photo	
	Pharmacie				
	Sifflet de secours				
	Hygiène/couchage				
	Hygiène (Brosse à dent, serviettes...)				
	Sac à viande				
	Sac de couchage				
	Boules quies				
	Papier WC				

Prendre l'essentiel pour la course à effectuer; ne rien oublier et être léger!