

# ALPINISME

## Recommandations pour la pratique et l'encadrement des activités d'alpinisme et cascade de glace

La montagne est un milieu où les conditions varient beaucoup et il est difficile, voire impossible, de prévoir quel sera le niveau de difficulté exact qui sera rencontré. Il faudra donc sur le terrain être particulièrement attentif à l'environnement et adapter en permanence la conduite des cordées.

La formation est là pour éviter que tous les incidents qui forment l'expérience ne soient pas trop graves ; n'hésitez pas à participer aux stages et aux recyclages.

Un cadre doit, tout en animant la sortie, tout faire pour que celle-ci permette à chacun d'apprécier ses capacités, et ainsi, d'accroître son autonomie.

### Pour le participant

- Il est fortement conseillé de participer aux formations « école de neige et de glace » avant de s'inscrire à une sortie en alpinisme.
- Il est obligatoire de participer à une formation DVA pour faire de la cascade de glace.
- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes physiques et techniques. 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. Nous vous conseillons de prendre une trousse de secours personnelle.
- Munissez-vous de votre licence.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Il est souhaitable d'avoir une trousse de secours individuelle.
- 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 les 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 et respectez 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.
- Pensez à l'environnement, respectez les jeunes arbustes, les animaux, ramenez vos déchets à la maison.
- Ne vous décorez jamais sans demander l'accord de l'encadrant.

## **Pour l'encadrant**

- Préparez soigneusement votre course avant de partir : connaissance de l'itinéraire d'ascension et de descente, repérage des difficultés et des dangers (topos, reconnaissance, demandes aux amis, gardiens de refuge, OHM...), de la météo, choix de votre matériel personnel, du matériel collectif et de l'équipement individuel des participants. Vous pouvez vous aider de l'outil d'aide à la décision FFCAM. Nous vous conseillons de prendre une trousse de secours pour le groupe.
- Assurez vous que le nombre de participants envisagé est en adéquation avec le niveau technique et les conditions de la course.
- Présentez votre sortie et éventuellement la sortie de repli systématiquement au président ou à un des ses représentants le vendredi soir entre 19h00 et 19h30.
- Remplissez avec soin la fiche de sortie, laissez un double dans le casier alpinisme ou dans la boîte à lettres du club. Lors de la sortie, posez le double de cette feuille sur le tableau de bord d'un des véhicules, de façon que l'on puisse lire les noms des participants depuis l'extérieur.
- Vérifiez la validité des licences des participants.
- Sachez adapter en permanence le programme prévu selon les capacités des participants et l'évolution des conditions en montagne. Faites connaître au Club ou au refuge toute modification de destination.
- Assurez-vous du port adéquat et effectif des équipements individuels de sécurité (casque, gants sur névé et glacier, éventuellement DVA –pelle-sonde et bien sûr baudrier et encordement ...)
- Expliquez clairement à l'ensemble du groupe l'itinéraire envisagé, les variantes possibles et passez vos consignes. Vous êtes le « patron » de la sortie.
- Marchez très lentement durant les marches d'approche surtout la première heure, et arrêtez-vous le moins possible.
- Appréciez en permanence les dangers et le besoin de sécurité d'un ou des participants moins compétents.
- Veillez à la mise en place des assurages dans les passages pouvant présenter un risque, en mettant en application une ou différentes techniques maîtrisées par les participants.
- Ayez une vision du groupe la plus continue possible. Appréciez l'allure et la sécurité de la progression.
- Procédez à une évaluation des aptitudes de chacun des participants à la fin de la course.

NB : Toute sortie non annoncée le vendredi soir ou non signée par le président ou son représentant n'est pas considérée comme une sortie du club. Ces sorties informelles ne sont pas sous la responsabilité du club et en aucun cas les participants ne pourront utiliser le matériel et le minibus du club ou effectuer une réservation de refuge au nom du CAF Bassin Clusien.