

Commission Nationale de la Randonnée

Contenus de formation Randonnée Alpine

1- Les pentes de neige (inférieures à 45°)

- La consistance de la neige et la sécurité : type d'encordement, type de progression
Utilisation du piolet, des crampons
- Le freinage d'une glissade : avec et sans piolet, avec et sans crampons, encordés avec chute du second et du leader
- Le relais sur « corps mort » : piolet, sac en plastique, planche, ...
- La marche aux anneaux : encordement, réglage de la longueur, tension de la corde, assurage, assurage dynamique
- La manière de placer les pieds et d'utiliser le piolet : à la montée, à la descente, en traversée
- La descente : position des pieds, avec piolet, en cordée
- La descente en ramasse
- La pose de main courante sur piolets avec mouflage

2- Le glacier

- Le choix de l'itinéraire : éviter les crevasses, vitesse de progression, imaginer les risques ... et ajuster la technique
- L'assurage en progression : longueur d'encordement suivant le terrain, ...
- Le relais et les ancrages : sur piolet, sur broches, sur lunule et champignon
- La remontée d'une crevasse : les différents mouflages, remonter sur une corde, sur 2 cordes, ...
- La technique de progression en crampons
- La taille de marches

3- Le terrain mixte

- Les mélanges glace / rocher / neige
- Les techniques de progression : les méthodes de progression, les trucs pour sécuriser le piolet, l'utilisation des crampons
- Les moyens d'assurage : broches, anneaux, pitons
- Les relais

4- Le rocher (niveau III maximum)

Il s'agit de courts passages rocheux ne dépassant guère une cinquantaine de mètres.

- Les notions d'encordement, soit avec baudrier, soit en confectionnant un baudrier de fortune.

- La connaissance des nœuds en 8 (éventuellement nœud de chaise), nœud de cabestan et demi-cabestan, nœud de pêcheur, nœud autobloquant, queue de vache.
- Les notions d'assurage : à l'épaule, sur becquets, sur équipement en place, soit câble équipant un passage assez court, soit via ferrata sur un parcours plus long (dans ce cas, utilisation de matériel spécifique)
- La pose de rappel et assurage à la descente
- La pose de main courante, soit en descente, soit en traversée avec, dans ce dernier cas, mouflage pour tendre la corde

5- La sécurité et les secours

- La préparation : prévision des risques, météo, connaissance du terrain, ...
- Les premiers secours : selon le terrain, le déclenchement des secours, ...
- La mise en application concrète d'une situation délicate (sortie de crevasse, ...).
- La conduite à tenir en cas d'intervention de l'hélicoptère
- Les principaux centres de secours

6- L'implantation d'un bivouac imprévu (conditions atmosphériques, accident, ...)

7- La conduite d'un groupe en altitude

- Le plan de marche : évaluation la plus exacte possible des durées de temps suivant les différents paramètres : genre de terrain, pente, conditions climatiques, nombre et niveau physique des participants, pauses pour s'équiper, se déséquiper, manger, boire, regrouper
- La marge de sécurité et l'itinéraire de repli à prévoir
- L'évaluation des participants et du niveau du groupe avant et pendant la course
- Les difficultés psychologiques qui peuvent être rencontrées suivant les participants
- L'organisation éventuelle des cordées
- La conduite à tenir en cas d'événement imprévu dû, soit à la nature du terrain (sentier éboulé, chute de pierres, torrent à franchir avec ou sans pont de neige, coulée de neige inopinée), soit au mauvais temps (orage, chute de neige, brouillard)
- Les réactions des participants en cas d'incidents
- Les bonnes décisions à prendre ... pour éviter les problèmes

8- La conduite à observer dans un hébergement (refuge, gîte, ... gardé ou non)

L'encadrement doit rester maître de la gestion de toutes les décisions concernant le groupe : choix de l'itinéraire, comportement dans le refuge vis-à-vis du gardien, et du groupe,...

9- La cartographie et l'orientation (rappel)

Les stagiaires ont acquis cette formation au cours des stages précédents. On ne doit pas y revenir, mais simplement aborder cette discipline à l'occasion de l'établissement du plan de marche, en vérifiant l'adéquation de celui-ci avec la carte et, en contrôlant sur le terrain que les stagiaires maîtrisent bien tous les éléments qui y ont été inscrits : durée de la progression suivant les dénivelées, azimuts à observer, ...

10- La connaissance du milieu (rappel)

Les stagiaires ont acquis ces connaissances au cours du stage de randonnée en montagne. Des rappels doivent être effectués sur le terrain et à travers la relecture du Mémento de la Randonnée en Montagne.

11- La vie de l'Association (rappel)

A travers l'expérience déjà acquise par le stagiaire, comment compte-t-il s'investir dans son Association : encadrement, politique associative, administration, communication, protection de l'environnement, ...