

# Vers l'autonomie en alpinisme 2019



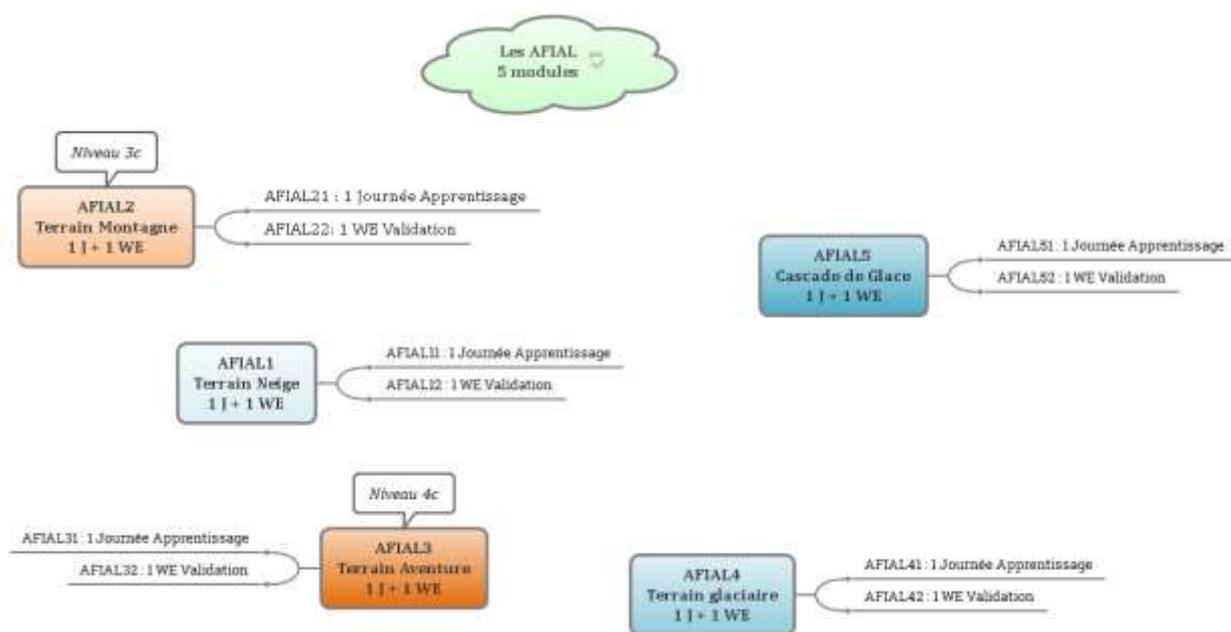
## Préambule

Ce document présente les sessions de formation « **Vers l'Autonomie en Alpinisme** » du CAF Grenoble Isère pour l'exercice 2018-2019. Il décrit le déroulement de la formation pour les participants et sert de fil conducteur aux encadrants lors de la préparation des sessions.

L'alpinisme, comme toute autre activité en montagne s'apprend sur le terrain en compagnie de guides de haute montagne ou d'initiateurs fédéraux ayant reçu la formation adéquate et pratiqué régulièrement l'activité d'alpinisme.

## Description

Cette formation a pour but d'initier et de familiariser les débutants aux techniques d'alpinisme sur la neige, en rocher, sur glacier et en cascade de glace. Elle donne les bases nécessaires pour avoir un début d'autonomie et pour évoluer avec un maximum de sécurité. Elle est nécessaire pour participer aux différentes sorties en alpinisme organisées par le club.



## Prérequis

- Etre membre du Club Alpin Grenoble Isère.
- Avoir une bonne condition physique.
- Avoir une bonne expérience de la randonnée sur terrains déjà difficiles et une expérience élémentaire de la montagne (sorties de niveau T3 selon la cotation du CAS).
- Idéalement avoir déjà fait de l'escalade ; pour AFIAL2 avoir un niveau 3c minimum, pour AFIAL3 avoir un niveau 4c minimum.
- Participer obligatoirement aux réunions organisées avant et/ou après les sorties.

## Nombre de participants

Le nombre maximum de participants par session est de 8. Le nombre minimum est de 7. Pour cette année, le club programme pour l'instant 4 sessions complètes (A, B, C et D), donc pour 32 participants.

## Inscription

L'inscription se fait lors de réunions indiquées sur le site du club. Pour s'inscrire aux modules AFIAL2 et AFIAL3, il faut obligatoirement avoir un niveau en escalade de 3c pour l'AFIAL2 et 4c pour l'AFIAL3.

## **Equipement**

Avant d'acheter ou de compléter votre matériel, contacter les responsables. Voir ci-après la check-list du matériel à prendre.

## **Frais de participation**

Ils représentent les frais pédagogiques d'encadrement et s'élèvent à 130 € pour chacun des modules AFIAL. Chaque module AFIAL est indépendant et il faut s'inscrire pour chacun d'eux au moment des journées d'inscription. L'inscription à un module ne sera définitive que lorsque le paiement aura été effectué au moment de l'inscription par le dépôt d'un chèque à l'ordre du CAF Grenoble Isère de 130 € et qui sera débité au moment de la réalisation de l'AFIAL.

## **Généralités**

Des informations détaillées sont envoyées avant chaque sortie par email.

Sur la base des conditions générales de fonctionnement du club, un participant renonçant à sa participation après son inscription définitive supportera les frais d'annulation suivante :

- De 15-10 jours avant la date du programme, 50 % du prix de l'AFIAL.
- De 9-5 jours avant la date du programme, 75 % du prix de l'AFIAL.
- De 4-0 jours avant la date du programme, 100 % du prix de l'AFIAL.

## **Responsables administratifs**

Isabelle QUIRY (Responsable de l'activité alpinisme)

Robert BARBIER (Responsable de la formation).

## AFIAL 1 : Vers l'autonomie sur la neige

Le programme proposé s'étend sur 3 journées soit 1 journée d'apprentissage et 1 WE de validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de neige de niveau PD au plus.

Ce cycle a lieu de préférence au printemps pour trouver de bonnes conditions de neige.

Encadrement par guides de haute montagne et cadres bénévoles.

### AFIAL11 - (1j) : Atelier d'apprentissage

- Nivologie : types de flocons, constitution et évolution d'un manteau neigeux en fonction de la météo et du terrain.
- Risques d'avalanches, types, déclenchement.
- Evaluation et Mesure d'une pente.
- Principes de déplacement en cordée de 2
- Matériel personnel et collectif
- Présentation du kit DVA/sonde/pelle, organisation d'une recherche de victimes.
- La méthode du 3x3.

### AFIAL12 -(2j) : Weekend de Validation

#### J2 : Atelier de neige : progression et assurage

- Organisation du matériel sur le baudrier
- Encordement, anneaux de buste, à la main
- Assurage en mouvement et cas de progression à plusieurs cordées
- Mise en place d'un ancrage (corps mort, ancre à neige, champignon)
- Mise en place d'un relais et adaptation suivant le nombre de personnes
- Enchaînement des longueurs, avec une ou plusieurs cordées
- Approche de la sécurité (notion de risques et d'erreurs, facteurs humains)
- Débriefing et préparation de la course du lendemain



#### J3 : Course d'application

- Niveau de la course F à PD, parcours mixte :
- Pente de neige avec passages nécessitant la confection de relais sur neige et la pose de points d'assurage sur rocher.
- Franchissement à la descente d'un ressaut ou rimaye nécessitant la mise en place d'un rappel
- Debriefing de la journée
- Évaluations croisées (participant/encadrant)

## UF 2 Vers l'autonomie en Terrain Montagne

Le programme proposé s'étend sur 3 journées incluant 1 journée d'apprentissage et 1 week-end de validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de rocher de niveau PD au plus.

Encadrement par guides de haute montagne et cadres bénévoles.

## **AFIAL20 - Prérequis : bonne condition physique, escalade en tête sur site équipé de niveau 3c**

### **AFIL21 -(1j) : Atelier d'apprentissage**

- Les nœuds et leurs utilisations : manipulations avec corde d'assurage, anneaux de corde et cordelette
- La sécurité en paroi et les principes de l'assurage : les dangers, les cordes d'alpinisme, la force de choc, configuration des relais, positionnement des points dans les longueurs, dédoublement des cordes, fiabilité des dégaines et mousquetons.

### **AFIAL22 - (2j) : Weekend de Validation**

#### **J2 : Atelier : exercices en pied de paroi**

- Gestuelle / sûreté : quelques mètres en montée et descente, sans assurage encordements court et long, assurage en mouvement, assurage (dynamique)
- Les différentes configurations du relais (avec du matériel amovible)
- Positionnement des points d'assurage dans une longueur (15 – 20 m itinéraire sinueux)
- Le rappel : ancrage et prise en main

#### **J3 : Ascension d'un itinéraire d'application niveau PD**

- Course d'arête de niveau PD, comprenant des secteurs d'assurage en mouvement et des passages avec relais + itinéraire de descente avec assurage et rappel



## **UF 3 Vers l'autonomie en Terrain d'Aventure**

Le programme proposé s'étend sur 3 journées incluant 1 journée d'apprentissage et 1 week-end de validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie dans les courses de rocher de niveau AD au plus.

Encadrement par guides de haute montagne et cadres bénévoles.

## **AFIAL30 - Prérequis : bonne condition physique, escalade en tête sur site équipé de niveau 4 c**

### **AFIAL31 - J1 : Atelier d'apprentissage**

- Les nœuds et leurs utilisations : manipulations avec corde d'assurage, anneaux de corde et cordelette
- La sécurité en paroi et les principes de l'assurage : les dangers, les cordes d'alpinisme, la force de choc, configuration des relais, positionnement des points dans les longueurs, dédoublement des cordes, fiabilité des dégaines et mousquetons.

## **AFIAL32 – Weekend de Validation**

### **J2 : Atelier : exercices en pied de paroi**

- Gestuelle / sûreté : quelques mètres en montée et descente, sans assurage encordements court et long, assurage en mouvement, assurage (dynamique)
- Les différentes configurations du relais (avec du matériel amovible)
- Positionnement des points d'assurage dans une longueur (15 – 20 m itinéraire sinueux)
- Le rappel : ancrage et prise en main



### **J3 : Ascension d'un itinéraire d'application, et descente avec désescalade niveau AD**

- Voie de niveau AD, de plusieurs longueurs + petite arête avec assurage en mouvement + descente avec assurage et rappel

## **UF4 Vers l'autonomie sur terrain glaciaire**

Le programme proposé s'étend sur 3 journées incluant 1 journée d'apprentissage et 1 week-end de validation. Il est destiné à donner aux débutants la capacité de s'engager en autonomie sur un parcours glaciaire enneigé ou non, et pouvant comporter des pentes inférieures à 30°.

Ce cycle a lieu en fin de printemps ou début d'été pour trouver des conditions de neige et de glace adaptées.

Encadrement par guides de haute montagne et cadres bénévoles.

## **AFIAL41 - J1 : Atelier d'apprentissage**

- Structure et l'évolution d'un glacier, lecture de la carte
- Dangers potentiels (crevasses, ponts de neige, séracs, chutes pierres)
- Quelques notions de météo, nivologie, physiologie
- Principes de déplacement en cordée de 2, 3, 4 et plus
- Matériel perso et collectif
- Encordements et anneaux de buste sur glacier et pente de neige
- Essai de crampons

## **AFIAL42 - WE Validation**

### **J2 : Atelier glace : sécurité**

- Pose de broche
- Organisation du matériel sur le baudrier
- Encordement et nœuds de freinage : avantages et inconvénients
- Stopper une chute en crevasse
- Mise en place d'un ancrage sous tension et transfert de charge (corps-mort ou broches)
- Auto-sécurisation dans une crevasse
- Observation de la victime et déclenchement des secours
- Pour info, mise en place d'un mouflage, soit Mariner double, soit double N



- 👤 Approche de la sécurité en introduisant la notion de risques et d'erreurs (facteurs humains)
- 👤 Debriefing et préparation de la course du lendemain

### **J3 : course d'application**

- 👤 Le niveau de la course est de facile (F) à peu difficile (PD) et présente un relief varié nécessitant différents types de progression : franchissement de ponts de neige en cordée de 3, passages raides à la montée et à la descente, traversées.
- 👤 Debriefing de la journée
- 👤 Évaluations croisées (participant/encadrant)

## **UF 5 Vers l'autonomie en cascade de glace**

Le programme s'étend sur 3 journées incluant une journée d'apprentissage et un week-end de validation.

Encadrement par guides de haute montagne et cadres bénévoles.

### **AFIAL51 - J1: Atelier d'apprentissage : connaissance du milieu et du matériel**

- 👤 Différents types de glace
- 👤 Influence des gels/dégels sur la structure
- 👤 Risques d'avalanche, méthode de recherche DVA
- 👤 Choix du matériel d'approche et de cascade, vêtements

### **AFIAL52 - WE de Validation**

#### **J2 : Connaissance du milieu et ateliers techniques**

- 👤 Connaissance du milieu et ateliers techniques

#### **J3 : Course de niveau grade 3, 2 longueurs au minimum et descente en rappel**

- 👤 Course de niveau grade 3, 2 longueurs au minimum et descente en rappel.



## **Checklist Matériel et Equipement (en jaune = essentiel pour les AFIAL's)**

Qte	Descriptif	Check	Qte	Descriptif	Check
	Matériel technique			Matériel orientation	
	Sac à dos (35-45l)			Boussole	
	Casque			Cartes	
	Baudrier			Topos	
	Chaussures cramponables			Altimètre/Montre	
	Chaussons d'escalade			GPS	
	Chaussures marche approche			Règle	
	Crampons			Documents éventuels / cours	
1	Assureur/Descendeur			Manuels	
3	Mousquetons à vis			Bloc-notes	
1	Mousqueton d'assurage HMS			Crayon	
2	Dégaines			Habillage/Protection	
	Dégaines avec sangle absorbeur			Pantalon de montagne	
	Jeux de coinceurs			Sous-vêtements	
	Jeux de Friends			T-shirts	
1	Cordelette prussik			Polaire	
	Cordelette 6mm (3-5 m)			Veste Goretex	
2	Sangles cousues plates (0,9-1,2m)			Veste coupe-vent	
2	Longe			Protection pluie sac à dos	
1	Sangle (vacher, rappel)			Bonnet	
	Sac à magnésie			Casquette/chapeau	
1	Piolet classique			Gants	
	Piolets ancreurs			Gants de rechange	
	Bâtons de trekking			Linge de rechange	
	Broches à glace			Crème solaire	
	Guêtres			Protection des lèvres	
	Corde à simple 30 m			Lunettes de soleil (4)	
	Corde à simple 40 m			Lunettes de ski	
	Corde à simple 50m			Lunette de vue	
	Cordes à doubles (50-60 m)			Chaussettes (2 paires)	
	Kit crevasse (poulie, ropman, tibloc.			Habits légers pour soir	
	Lampe frontale			Papiers d'identité	
	Ski de rando			Carte d'identité	
	Peaux de phoque			Carte membre CAF	
	Raquettes			Permis de conduire	
	Couteaux à neige			Argent de poche/Carte de crédit	
	DVA			Alimentation	
	Pelle			Lunch	
	Sonde			Thermos	
	Survie/Sécurité			Gourde	
	Couteau de poche			Divers	
	Radio			Jumelles	
	Téléphone			Appareil photo	
	Briquet			Boules quies	
	Couverture de survie				
	Pharmacie				
	Siflet de secours				
	Hygiène/couchage				
	Brosse à dent, serviettes				
	Sac à viande				
	Sac de couchage				
	Papier WC				

## Fiche d'Inscription AFIAL's 2019 (à remplir et remettre lors des réunions d'inscription)

<b>Nom &amp; Prénom</b>	
<b>Licence n° :</b>	
<b>Portable :</b>	
<b>Email :</b>	
<b>Niveau Escalade :</b>	

Sélectionner les sessions de votre choix en cochant la case de droite

Session	Dates	Guide	Chèque	Choix
AFIAL2-A	6 Oct. & 13-14 Oct. 2018	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL2-B	13 Oct. & 20-21 Oct. 2018	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL2-C	14 Oct. & 20-21 Oct. 2018	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL2-D	10 Nov. & 17-18 Nov. 2018	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL5-A	18-19-20 Jan. 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL5-B	25-26-27 Jan. 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL5-C	25-26-27 Jan. 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL5-D	22-23-24 Fév. 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL1-A	16 Mars & 06-07 Avr. 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL1-B	17 Mars & 06-07 Avr. 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL1-C	23 Mars & 13-14 Avr. 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL1-D	6 Avr. & 13-14 Avr. 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL3-A	1 Mai & 11-12 Mai 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL3-B	8 Mai & 11-12 Mai 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL3-C	11 Mai & 25-26 Mai 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL3-D	11 Mai & 25-26 Mai 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL4-A	14-15-16 Juin 19	Fabien		<input type="checkbox"/>
AFIAL4-B	14-15-16 Juin 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL4-C	21-22-23 Juin 19	Benoît		<input type="checkbox"/>
AFIAL4-D	21-22-23 Juin 19	Fabien		<input type="checkbox"/>

