



L'esprit Club Alpin



Alpinisme : Formation débutants saison 2025 – 2026

Vers l'autonomie :

Au club alpin, l'objectif est de rendre les adhérents autonomes dans leurs activités.

En alpinisme, c'est également une question de sécurité et cela permet d'emmener un peu plus de personnes en montagne. En effet, plus il y a de participants autonomes pouvant prendre la tête d'une cordée, plus on peut emmener de personnes dans la sortie.

En sachant qu'en alpinisme, même avec des personnes autonomes, le maximum de participants dans la sortie sera fonction du nombre d'encadrants, du niveau de la course et des participants.

Pré-requis :

Pour rejoindre cette formation, **il faut déjà maîtriser parfaitement la confection du nœud de huit et l'assurage au reverso.**

Pour les personnes n'ayant pas l'habitude de grimper sur du rocher, **il vous est vivement conseillé de vous entraîner sur les falaises du mâconnais.** A l'arrivée des beaux jours, le club propose des sorties falaises encadrées. L'objectif est de commencer à se confronter au vide et à la grimpe sur du rocher avant de devoir le faire en montagne.

De manière générale, il vous est vivement conseillé de grimper également en salle l'hiver.

Il faut également prendre en compte le fait que les marches d'approche de certaines courses peuvent être techniques et physiques y compris pour des sorties débutants. Il faut être en mesure de marcher plusieurs heures, de faire du dénivelé en terrain accidenté type pierriers ou pentes en neige et **avoir donc un minimum de forme physique :**

- Etre capable de faire minimum 300m de dénivelé par heure,
- Etre capable de faire en tout un minimum 800m de dénivelé avec un sac à dos comprenant le matériel d'alpinisme,
- Etre capable d'effectuer une journée d'alpinisme pouvant être longue en durée et physiquement (même une course d'initiation peut nécessiter 12 heures d'efforts en continu),
- Supporter l'altitude.



L'esprit Club Alpin



Première partie de la formation (80€) : Bases et Ecole rocher dans le mâconnais :

Des apprentissages seront organisés dans le mâconnais avant de les mettre en pratique en montagne.

L'objectif de ces ateliers en local est de ne pas faire des centaines de kilomètres pour apprendre les bases, de ne pas devoir tout apprendre pendant les sorties et de gagner du temps pendant celles-ci.

Ces ateliers sont destinés aux adhérents souhaitant se former pour participer ensuite aux sorties en montagne.

Voici ci-dessous le programme proposé. La participation à ce cycle de formation nécessite d'être présent aux 5 sessions. Des bouts de corde seront distribués aux participants pour qu'ils révisent et s'entraînent entre chaque session. Les dates seront vues avec les participants.

Première session au local du club en soir de semaine :

- Rappel des pré-requis,
- Découvrir le matériel,
- Comprendre les cotations (difficulté technique, engagement, équipement, risques objectifs, etc...),
- Savoir lire un topo,
- Apprentissage de la confection d'anneaux de buste et d'un nœud de chaise,
- Apprentissage lovage des cordes.

Deuxième session au local du club en soir de semaine :

- Révisions de la première session,
- Apprentissage des nœuds de cabestan et demi-cabestan,
- Présentation des différents types de progression encordée,
- Exercice préparation de course (carte, topo, cotation),
- Fabrication d'un machard et apprentissage du nœud de pêcheur double.

Troisième session sur la falaise de la Grisière ou au gymnase des Saugeraies en fonction de la météo en soir de semaine :

- Révisions des premières sessions,
- Apprentissage de la descente en rappel,
- Apprentissage assurage du second,
- Grimpe en grosses (dans du 4 équipé).

Quatrième session sur la falaise de la Grisière ou au gymnase des Saugeraies en fonction de la météo en soir de semaine :

- Révisions des sessions précédentes,
- Apprentissage de la confection de différents types de relais,
- Installation d'une main courante.



L'esprit Club Alpin



Cinquième session : Parcours montagne à Vergisson :

Journée à Vergisson comme s'il s'agissait d'une sortie en montagne.

Parcours permettant de mettre en application les apprentissages :

- Savoir s'orienter et lire le topo,
- Savoir préparer ses affaires, son matériel et son sac,
- Savoir faire efficacement ses anneaux de buste et un nœud de chaise,
- Mise en œuvre des différents types de progression encordée,
- Savoir faire efficacement les nœuds de cabestan et de demi-cabestan,
- Exercices de désescalade,
- Grimpe en grosses,
- Savoir descendre efficacement en rappel,
- Savoir installer et progresser sur une main courante,
- Savoir assurer un second,
- Savoir confectionner différentes sortes de relais.

Deuxième partie de la formation (170€) : 5 courses d'alpinisme en montagne et école de neige / glace :

Cette partie consiste à réaliser un apprentissage des techniques en milieu neige et glace et à mettre en œuvre les différentes techniques rocher / neige / glace apprises en réalisant 5 courses de cotation Peu Difficile minimum.

Le prix ne comporte pas les frais de transport et d'hébergement.

Les places pour cette deuxième partie seront limitées parce que qu'il n'est pas possible d'être nombreux lors d'une course d'alpinisme.

Il est également possible de réaliser par exemple la première partie lors d'une saison et la seconde lors de la suivante.

Pour accéder à la seconde partie, il sera nécessaire de maîtriser les apprentissages réalisés lors de la première partie de la formation.



L'esprit Club Alpin



Compétences à acquérir lors de cette formation en 2 parties :

Voici ci-dessous les compétences nécessaires pour être considéré par la FFCAM comme un adhérent initié en alpinisme. Nous chercherons à vous les faire acquérir. Il sera néanmoins nécessaire de compléter ces 2 volets de la formation par les formations en cartographie et en neige / avalanches.

1 NIVEAU - EXPÉRIENCES	1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE ☐ Évoluer avec un dénivelé à un rythme de 300m/heure - 800 m minimum avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme. ☐ Grimper dans un niveau 5a/b en second. 1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES ☐ Disposer d'une liste de 5 courses en alpinisme rocher et neige/glace (PD minimum) en second.
2 TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE	2.1 - TECHNIQUES DE CORDES EN MILIEU MONTAGNE Mes connaissances validées : ☐ Identifier les différents types de cordes et leurs utilisations : simple, à double, jumelée. ☐ Connaître les principaux types de matériels utilisés pour la progression en alpinisme : métalliques et textiles, fixes et amovibles. ☐ Connaître le principe et les éléments d'un relais : couplage, mousqueton maître. Mes compétences validées : ☐ Régler et organiser son baudrier : longe, descendeur, mousquetons, autobloquant, anneaux. ☐ Lover et délover une corde. ☐ Réaliser rapidement des anneaux de buste. ☐ Se sécuriser au relais et se vacher avec une longe ou avec la corde. ☐ Se déplacer le long d'une corde fixe (autobloquant ou longe). ☐ Maîtriser la réalisation de nœuds usuels (dont plein poing, huit, pêcheur double, cabestan, autobloquants). ☐ Maîtriser son encordement en bout et en milieu de corde. ☐ Maîtriser la descente en rappel : préparation et descente avec autobloquant. 2.2 - PROGRESSION SUR GLACIER Mes connaissances validées : ☐ Connaître les règles et les techniques de progression sur glacier à 2 ou à 3 sur pentes faibles. Mes compétences validées : ☐ Progresser de manière sûre avec crampons et piolet sur la glace. ☐ Poser un point d'ancrage et s'y vacher (broche à glace ou corps mort). ☐ Enrayer la chute d'un membre de la cordée (glissade ou crevasse). ☐ Franchir une crevasse en s'assurant mutuellement. ☐ Réaliser un corps mort sous tension et transférer la charge sur l'ancrage. ☐ Maîtriser le réglage et la fixation de ses crampons. ☐ Maîtriser la progression corde tendue : gestion de la tension, du changement de direction, du rythme). 2.3 - PROGRESSION EN NEIGE ET GLACE Mes connaissances validées : ☐ Connaître le principe de progression en neige et/ou en glace sur des pentes moyennes à fortes (corde tendue, par longueurs) et les actions à réaliser en tant que second dans chacune de ces situations. ☐ Connaître les différents types de protections en neige et en glace (points d'assurage, relais). ☐ Choisir le piolet adapté à la course envisagée (taille, type). Mes compétences validées : ☐ Progresser de manière sûre et équilibrée sur différents types de neiges, avec et sans crampons. ☐ Utiliser différentes techniques de cramponnage selon la pente (pieds à plat, mixte, pointes avant). ☐ Utiliser différentes préhensions du piolet selon les terrains. ☐ Enrayer sa propre chute avec et sans piolet. ☐ Poser un point d'ancrage et s'y vacher (broche à glace ou corps mort). ☐ Maîtriser la progression corde tendue en second en montée comme en descente (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).



L'esprit Club Alpin



2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.4 - PROGRESSION EN ROCHER

Mes connaissances validées :

- ☐ Connaître le principe de progression avec assurage en mouvement et par longueurs, et les actions à réaliser en tant que second (manipulation des protections naturelles et amovibles et des relais).

Mes compétences validées :

- ☐ Grimper sans précipitation et en maîtrisant les gestes de base : placement des pieds, placement du bassin, test des prises...
- ☐ Établir une communication claire verbale (vaché, libre, départ, ...) ou non verbale à toutes les étapes de la progression.
- ☐ Maîtriser l'assurage d'un premier de cordée depuis le sol ou un relais avec un système d'assurage adapté.
- ☐ Maîtriser la récupération du matériel du relais et des points d'assurage (coinceurs, friends, anneaux...).
- ☐ Maîtriser la progression avec assurage en mouvement, en second de cordée (gestion de la tension, du changement de direction, du rythme).

3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL - MON ÉQUIPEMENT

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN ALPINISME - ACTIVITÉ ENCADRÉE

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE

- ☐ Connaître le milieu de ma pratique (milieu montagne).
- ☐ Optimiser ses capacités physiques et les adapter au milieu montagne.
- ☐ Adapter son équipement au milieu et à la météo (prévisions et évolution sur le terrain).

3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

Ces compétences peuvent s'acquérir dans les stages « Initiation Cartographie et orientation - CO1 »

- ☐ Se situer sur une carte et transmettre sa position.
- ☐ Identifier les dangers/risques objectifs dans le cadre d'une pratique encadrée.

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU ENNEIGÉ

Ces compétences peuvent s'acquérir dans les stages « Initiation Neige et avalanches - NA1 »

3.4.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE

- ☐ Connaître le principe du manteau neigeux et les mécanismes des avalanches.
- ☐ Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, glissade, ..

3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN LIEU ENNEIGÉ

- ☐ Comprendre le BERA et le lien entre le risque BERA et le terrain (carte des pentes).
- ☐ Progresser en sécurité dans un milieu enneigé et comprendre les consignes du leader.

3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGÉ

- ☐ Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel.
- ☐ Réussir le test de localisation/dégagement d'une victime d'avalanche.
- ☐ Intervenir à une situation d'avalanche en suivant les consignes du leader.