

# Recommandations spécifiques à l'ALPINISME

Alpinisme hivernal/neige/glace – Alpinisme estival/rocheux

- L'alpinisme est une activité classée en environnement spécifique : Article R212-7 du Code du sport.
- Règles techniques de l'activité + règles de sécurité et normes d'encadrement : [Article L131-16 du Code du sport](#).
- Site Internet de l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme).
- Site Internet Camp to camp (site collaboratif : topos, informations diverses, ...).
- Ouvrages techniques de référence.
- Sites Internet météo : météoblue, météociel, ...
- BERA : Bulletin d'Estimation des Risques d'Avalanche.

## Avant l'activité :

- S'assurer de ses propres connaissances et compétences techniques.
- Avoir une bonne connaissance du milieu dans lequel le groupe va évoluer : moyenne ou haute montagne.
- Connaître le niveau physique et technique des élèves. Pour les courses plus engagées (alpinisme hivernal/neige/glace, longue course d'arrêt, ...), bien connaître les élèves : sur les plans technique, du physique, du mental, de la personnalité, ...
- Choisir si possible une course déjà connue de l'enseignant.
- Prendre en compte tous les paramètres pour choisir la course : nombre d'élèves, leur niveau physique, dimension alpine de la course, sa longueur, son engagement, son altitude, son niveau de difficulté technique, ...
- Prendre connaissance des caractéristiques techniques de la course. Etudier en détail les différents topos de la course, mémoriser les points clés.
- S'informer sur la réglementation en vigueur.
- Dans le cas d'une intervention d'un professionnel, s'assurer que tout est en règle : carte professionnelle, agrément EN, ...
- Choisir le mode de progression le plus adapté : progression classique en relais, en corde tendue, en cordées autonomes, élèves uniquement seconds de cordée, ...
- S'assurer qu'aucun élève du groupe ne présente de contre-indication.
- Au-delà d'une altitude de 3000m, il est préférable que chaque participant fournisse un certificat médical spécifique de non contre-indication à la pratique de l'alpinisme.
- Faire signer une autorisation parentale.
- N'utiliser que du matériel conforme, répertorié, contrôlé et en état (cf. gestion des EPI).
- Adapter le nombre de participants et d'encadrants aux caractéristiques du projet.
- Envisager la participation d'un deuxième adulte en fonction de la difficulté de la course et/ou du nombre d'élèves.
- Suivre l'évolution de la météo sur le secteur choisi durant les derniers jours précédents la sortie.
- Se référer à des bulletins météo plus précis (cf. ci-dessus) et s'informer des risques d'avalanche sur le massif visé. Consulter les webcams existantes et/ou téléphoner à des locaux (guides, loueurs de matériel, PGHM, ...) permet de mieux cerner les conditions de neige.
- Prévoir une autre activité en remplacement.
- Avoir déclaré le projet via le dossier de demande de validation d'une activité à environnement spécifique (cf. site inspection).
- Informer du projet une personne extérieure et la briefier sur les conditions d'un éventuel déclenchement des secours.
- Prévoir une marge horaire de sécurité. Prévoir de partir suffisamment tôt.
- Adapter le matériel à prendre en fonction des caractéristiques de la course.
- En cas de doute sur l'un des critères décisionnels, renoncer au projet initial.

## Pendant l'activité :

### AU DÉPART DE LA COURSE

- Constater les conditions environnementales (vent, neige, ...) et les mettre en lien avec l'ensemble des paramètres existants. Choisir de s'engager ou de renoncer.
- Informer les pratiquants des caractéristiques de la course : passages clés, échappatoires, ...
- S'assurer ou s'informer des compétences techniques des participants. Si nécessaire, réaliser une révision technique.
- Informer le groupe de la conduite à tenir en cas d'accident.
- Vérifier l'équipement de chacun des participants (protocole DVA, ...).
- Convenir avec l'ensemble du groupe d'une démarche à suivre générale. Rappeler les consignes de progression et de sécurité.

### TOUT AU LONG DE LA COURSE

- Progresser autant que possible à vue les uns des autres.
- Contrôler systématiquement les amarrages déjà existants ou ceux qui seront posés durant la progression.
- Rester vigilant sur l'ensemble des variables : humaines, météo, environnementales, ...
- Se poser les bonnes questions dans les moments clés ou à chaque évolution de la situation.

- Pour rappel, la notion d'engagement au-delà du dernier point de protection placé est sans doute encore plus accentuée qu'ailleurs. Multiplier les protections (pose d'anneaux, coinçeurs, pitons, ...). Garder toujours en tête la dangerosité de l'activité.
- Au niveau des techniques mises en œuvre, s'en tenir aux préconisations des manuels techniques spécifiques.

#### **Après l'activité :**

- Faire sécher le matériel à l'ombre, le vérifier et le stocker dans un endroit sec et ventilé.
- Débriefing la journée.

## **Annexe I : MATERIEL**

#### **Le matériel individuel :**

- Une paire de chaussures fermées (type chaussures de montagne de préférence). Chaussons d'escalade selon difficulté technique de la course.
- Casque.
- Harnais, descendeur, longe, mousquetons de sécurité, système autobloquant.
- Une fiche secours.

#### **Ajout spécifique alpinisme hivernal :**

- Chaussures d'alpinisme.
- Paire de crampons.
- Piolet : un ou deux selon le type de course.
- Masque de ski (selon météo).
- Vêtements alpinisme ou ski : gants, bonnet/cagoule, pantalon, veste, guêtres, ... + de quoi faire face à une dégradation des conditions météo.
- DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) + pelle + sonde.

#### **Le matériel collectif :**

- Ravitaillement : nourriture et boisson.
- Matériel d'équipement : coinçeurs, pitons, marteaux, anneaux de sangle, décoinceur, ...
- Corde à double : une par cordée.
- Divers anneaux de sangle et/ou cordelettes.
- Mousquetons de sécurité et mousquetons simples en nombre suffisant.
- Brin multi-usage : deux par cordée.
- Matériel de remontée sur corde.
- Matériel de réalisation d'un mouflage.
- De quoi couper une corde (couteau, ...).
- Lampe frontale + piles neuves.
- Téléphone portable chargé.
- Topo et/ou carte du secteur et/ou GPS.
- De quoi se protéger du soleil.
- De quoi se réchauffer.

#### **Ajout spécifique alpinisme hivernal :**

- Jeu de broches à glace selon type de course.

#### **La trousse de secours :**

- Fiche secours plastifiée.
- De quoi se protéger du froid : couverture de survie, briquet, réchaud, bougies, ...
- De quoi stopper une hémorragie : coussin hémostatique, ...
- De quoi immobiliser : écharpes triangulaires, attelles, ...
- De quoi découper le néoprène : paire de ciseaux, ...
- Nécessaire de protection du risque infectieux : gants usage unique ou stériles, de quoi désinfecter une plaie, ...
- Nécessaire de bobologie : pince à échardes, pansements divers, ...