



Programme de matière

Cours: Chef de courses été 1

Thème	T/ P	Du- rée (h)	Objectifs	Contenu	Moyens di- dactiques / médias	Matériel nécessaire / lieu
Technique des nœuds et de corde	P	1	Les participants (part.) maîtrisent les nœuds principaux	Nœud de pêcheur simple et double, nœud d'amarre, demi-nœud d'amarre, nœud de guide, de huit, autobloquants (Prusik, Prohaska, <i>Machard, sur mousqueton</i>), <i>frein automatique Garda, Stuflesser, nœud de sangle</i> , nœud de blocage, etc.	a-m technique alpine	Cordelette, baudrier, mousquetons. corde
Encordement	P	1	Les part. savent s'encorder et encorder un groupe correctement selon la situation et instruire le raccourcissement de la corde	Encordement rocher: avec nœud de huit (extrémités de la corde) et nœud de guide (au milieu de la corde, enfilé). Encordement avec embranchement (pour escalades assez difficiles avec corde à simple). Encordement glacier: comme pour le rocher, mais avec boucle pour la main en plus. Pour gagner de la corde, on peut, sur glaciers faciles, s'encorder avec 2 mousquetons (dont au moins un mousqueton d'assurage) ou avec le nœud simple (queue de vache). Intervalle dans la cordée à deux (18 m, évent. nœuds dans la corde), dans la cordée à trois ou à quatre (8-12 m). Pour le mouflage autrichien, une réserve de corde correspondant à un double intervalle est nécessaire. Raccourcissement de la corde.	a-m technique alpine	Corde, baudrier, mousquetons
Maniement de corde	P	8	Les part. progressent à la corde tendue, correctement selon la situation et de manière compétente	En fonction du terrain, il faut encorder avec intervalles différents et appliquer différentes techniques d'assurage. Progression sans corde: dans des pentes de neige, névé et glace, montée perpendiculaire, traversée de flanc; pentes rocheuses avec ou sans possibilités d'assurage; parcours d'arête. Cordée à trois: encordement classique, encordement avec embranchement.	Copies Berg&Steigen 2-02 p. 35-43	Equipement complet de montagne, pentes de neige, névés, pentes rocheuses, arête de montagne
Escalade dans le rocher	P	8	Les part. améliorent leur technique individuelle d'escalade à la montée et à la descente, et ils sont en mesure de donner des leçons d'escalade	On grimpe en chaussons d'escalade des voies (UIAA 4 en tête) et en chaussures de montagne (UIAA 3 en tête), en indiquant individuellement des possibilités d'amélioration. <i>Instruire les mouvements standard.</i> Exercer la pose de coinçeurs et friends. Les débutants en courses de section apprennent l'assurage avec le demi-nœud d'amarre, les avancés et chefs de courses (cdc) peuvent utiliser leur engin d'assurage habituel. Escalade sportive. Check du partenaire: contrôle mutuel de la fermeture	Dossier J+S Escalade sportive 1b et 3b	Equipement d'escalade complet

				du baudrier, nœud d'encordement, engin ou nœud d'assurage, blocage du mousqueton à vis et nœud en bout de corde.		
Rappel	P	1	Tous les part. savent descendre correctement en rappel selon les dernières méthodes et sont en mesure de l'instruire de manière compétente	Le descendeur sur la sangle de rallonge (cordon ombilical), l'autobloquant court en-dessous du descendeur. La corde à rappeler se trouve contre le rocher. Raccorder deux cordes: nœud de huit pour rappel (diamètre des cordes comparable), nœud de pêcheur double pour le sauvetage (rappel passif sous charge). <u>Rappel en groupe</u>	a-m Technique alpine	Equipement d'escalade complet, y compris casque!
Escalade top-rope	P	1	Les part. savent placer la corde dans le renvoi, de manière correcte et sûre et sont en mesure de l'instruire de manière compétente	Le grimpeur s'attache directement avec la corde (variante recommandée) ou on utilise deux mousquetons à vis. Il y a deux variantes pour placer la corde dans le renvoi. Les cdc devraient connaître les deux, aux débutants on n'instruit que la première. 1 ^{ère} variante: accrocher son auto-assurage, saisir suffisamment de corde pour la fixer devant au baudrier avec un nœud d'amarre ou de huit (non à une boucle de matériel!), se desencorder, enfile la corde dans le renvoi, s'encorder à nouveau, défaire le nœud d'amarre, se hisser à la corde jusqu'au renvoi, le partenaire bloque la corde de manière à la charger, vérification, enlever l'auto-assurage, descente en rappel passif. Avantage: cette variante fonctionne toujours. 2 ^{ème} variante: accrocher son auto-assurage, enfile la corde à double dans le renvoi et la fixer au baudrier avec un nœud de huit et deux mousquetons à vis (attention: ne pas la fixer à une boucle de matériel!), se desencorder, retirer le bout libre de la corde du renvoi, se hisser à la corde jusqu'au renvoi, le partenaire bloque la corde de manière à la charger, vérification, enlever l'auto-assurage, descente en rappel passif. Avantage: rapide. Inconvénients: ne fonctionne pas en cas de renvoi à petite ouverture, utilise davantage de corde. Jamais crier "relais"! Jamais une corde frottant sur une autre!	aucun	Equipement d'escalade complet, corde à simple
Auto-sauvetage	P	1	Les part. sont à même d'instruire et d'effectuer l'auto-sauvetage de manière correcte et sûre	On exercera de préférence l'auto-sauvetage dans le rocher – que ce soit d'une crevasse ou en rocher. Seulement remontée simple en utilisant deux autobloquants (cordelette pour le corps en haut, cordelette pour le pied en bas) – sans manœuvres de corde compliquées à cause du bord de la crevasse, car ceci dépasse les possibilités de la majorité des part.	a-m Technique alpine	Equipement d'escalade complet, y compris casque!
Ancrages	P	3	Les part. savent installer des relais et des ancrages corrects dans le rocher, la neige et la glace	Rocher: ancrages / aménagement de relais avec <u>pitons</u> , coinces, Friends, sangles, etc. Neige et névé: fente en T (enterrer différents objets), Abalakow, <u>se placer sur le piolet et assurer sur le corps avec renvoi au piolet</u> Glace: vis à glace, cordelette dans trous de glace, <u>fente en T, poire</u>	a-m Technique alpine	Equipement d'escalade complet

Corde fixe	P	2	Les part. savent instruire la technique de corde fixe de manière correcte et efficace	Installer et utiliser une corde fixe, <u>technique via ferrata</u>	aucun	Equipement d'escalade complet, y compris casque!
<u>Sauvetage rocher</u>	<u>P</u>	<u>4</u>	<u>Les part. sont à même d'effectuer de manière autonome un sauvetage assez simple dans le rocher</u>	<u>Transfert de la charge du corps au relais, rallonge de corde, mouflage dans le rocher</u>	a-m Technique alpine	<u>Equipement d'escalade complet, y compris casque!</u>
Parcours en crampons	P	2	Les part. sont à même d'utiliser correctement la meilleure technique de crampons dans différents terrains et de l'instruire	Les différentes techniques des crampons sont instruites et améliorées au moyen d'un parcours en crampons (selon le terrain évent. assuré)	a-m Technique alpine	Equipement d'escalade complet, y compris casque! Assez de cordes
Mouflage	P	2	Les part. savent pratiquer un sauvetage par mouflage de manière correcte et efficace et instruire d'autres part.	La maîtrise d'un mouflage est exigée (système autrichien ou mouflage double). On instruit le mouflage autrichien.	a-m Technique alpine	Equipement d'escalade complet, y compris casque!
<u>Tailler des marches</u>	<u>P</u>	<u>1</u>	<u>Les part. savent tailler différentes marches de manière correcte et efficace</u>	<u>On taillera des marches en diagonale des deux côtés et à la verticale, à la montée et à la descente</u>	<u>Manuel CAS Sports de montagne d'hiver, p. 62</u>	<u>Piolet de guide</u>
<u>Escalade de glace raide</u>	<u>P</u>	<u>2</u>	<u>Les part. améliorent leur technique dans la glace raide</u>	<u>Instruction des mouvements standard, exercer le bouldering de glace, la technique de frappe. En règle générale on le fait en top-rope.</u>	<u>a-m Escalade de cascades de glace</u>	<u>Equipement d'escalade complet, y compris casque, vis à glace et piolets ancreurs.</u>
Exercices de l'arrachement	P	1	Les part. connaissent les différentes possibilités pour enrayer une chute	On simulera des exercices de chute sans corde et entraînera la bonne technique de freinage. On exercera des simulations d'arrachage avec la corde courte et longue afin de sentir la différence et l'efficacité de la corde courte. On attirera l'attention sur la dangerosité des chutes avec les crampons. Aucun exercice de chute avec les crampons!	aucun	Equipement d'escalade, piolet
Conduite de groupes	P		Les part. apprennent les techniques de conduite optimale de groupes	La conduite de groupes est enseignée aux part. lors des courses (ou avant sous forme de théorie) durant tout le cours. Le chef de classe ou les part. en font la démonstration, et sur la base des discussions permanentes et feed-back au sein de la classe les part. peuvent s'améliorer constamment.	MM "Conduire un groupe", "Encadrement / Tactique / Planification"	rien

Préparation de course	T P	1 5	Les part. apprennent à planifier et à réaliser les courses avec tous les détails et toutes variantes	Les 4 phases de planification (planification sommaire, fine, continue et évaluation) sont enseignées aux part. en théorie. Les part. préparent eux-mêmes les courses, avec le soutien des chefs de classe.	MM "Encadrement / Tactique / Planification"	Matériel pour prendre des notes
Auto-évaluation	P	1	Les part. savent s'évaluer eux-mêmes correctement et leurs possibilités de courses avec un groupe	L'évaluation correcte des possibilités de courses avec un groupe en fonction de la situation est thématifiée régulièrement durant le cours.	aucun	Matériel pour prendre des notes
Enseigner	P		Les part. apprennent une conception intéressante et sensée de l'enseignement théorique et pratique	A l'exemple de leçons propres et par d'autres personnes, les part. apprennent une conception intéressante et avec bon sens de l'enseignement théorique et pratique. Les discussions et feed-back au sein de la classe aident les part. à s'améliorer.	MM	rien
Moyens d'orientation	T P	1	Les part. maîtrisent tous les moyens d'orientation	Carte, boussole, altimètre, <u>et GPS</u> sont instruits en théorie et en pratique: lire et comprendre la carte (signes conventionnels), établir un croquis de marche et l'utiliser, déterminer les coordonnées, déterminer la position (avec ou sans moyens auxiliaires – visées avec la boussole), calcul du temps de marche.	a-m Orientation	Carte, boussole, altimètre, <u>GPS</u> , matériel pour prendre des notes
Nature et environnement	T P	3	Sensibilisation des part. à la nature et à l'environnement. Souligner la fonction d'exemple des part.	Des thèmes choisis sont transmis aux part. de manière ciblée. La sensibilisation à la nature, l'environnement et l'écologie se fait durant toute la semaine au sein de la classe en fonction de la situation.	Les Alpes / un monde vivant / pour accompagner	Loupes, divers
Les dangers en montagne	P		Les part. sont rendus attentifs aux dangers les plus divers en montagne	Durant toute la durée du cours, l'attention des part. est régulièrement attirée sur les dangers les plus divers en montagne.	aucun	rien
<u>Premiers secours</u>	<u>T</u> <u>P</u>	<u>2</u>	<u>Répétition, approfondissement des connaissances existantes</u>	<u>Les part. doivent être titulaires d'un brevet valable de secouriste ou de catégorie plus élevée. Les demandes des part. peuvent être prises en considération pour les répétitions de manière ciblée.</u>	<u>MM</u>	<u>Matériel de pansement</u>
<u>Pharmacie pour le sac à dos</u>	<u>P</u>	<u>1</u>	<u>Des contenus sensés pour les pharmacies de course sont recommandés</u>	<u>A l'aide d'un exemple, on examine une bonne pharmacie pour le sac à dos, en la discutant dans la classe. Devise: petit mais efficace!</u>	<u>MM</u>	<u>Pharmacie pour sac à dos</u>
Sauvetage / alarme	P	1	Chaque part. connaît les procédures suite à un accident	Le comportement, l'organisation suite à l'accident et l'alerte sont instruits. Les différents moyens modernes de communication pour l'alerte sont un thème prioritaire.	Feuille pour les cas d'urgence	Radio, téléphone mobile
Condition physique	P		Les part. doivent avoir la condition physique nécessaire	Les part. doivent disposer d'une condition physique suffisante pour les courses de référence (traversée du Palü, Galenstock éperon SE, Mönch, Wetterhorn, Castor – Pollux, Tête-Blanche face N, Aig. du Tour arête de la Table). Elle sera prise en compte lors de la qualification	aucun	rien

Droits et devoirs du chef de course	T	1	Les part. sont informés sur les droits et devoirs du chef de course	Les part. sont informés sur les droits et devoirs du chef de course et sont sensibilisés à cette problématique.	Directive "La position juridique du cdc du CAS"	Matériel pour prendre des notes
Entretien de qualification	T	1	Les part. recevront leur qualifications à la fin du cours	Les part. seront informés oralement sur leurs qualifications plus en détail que ce qui est consigné par écrit dans la feuille de qualification. Le but est d'exposer leurs points forts et faibles aux part. Ils devront conduire des courses dans leurs domaines forts et travailler sur leurs point faibles et les améliorer. Au cas ou un part. ne réussit pas le cours, le chef du cours ou le chef de classe doivent l'informer sur les possibilités de recours (voir www.sac-cas.ch sous Formation/ Documents de formation.	Feuille de qualification, feuille des notes	Matériel pour prendre des notes

Abréviations:

Les thèmes notés en italique ne doivent être traités que si le temps est suffisant et si les participants le désirent.

T	Théorie
P	Exercice pratique dans le terrain
h	Indications horaires en heures
part.	Participant
cdc	Chef de course
a-m	Aide-mémoire
MM	Manuel du moniteur J+S
p.	Page