



Programme de matière

Cours: Chef de courses été 2

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, <u>Machard, sur mousqueton</u>), <u>frein automatique Garda, Stuflessner, nœud de sangle</u> , 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, non enfilé) et assuré avec nœud de pêcheur simple (+ mousqueton) ou double. Encordement sur glacier: comme pour le rocher, au milieu de la corde on peut s'encorder selon la situation (p. ex. glacier peu crevassé) avec 2 mousquetons à vis croisés. Sur glacier toujours avec boucle pour la main). Intervalle dans la cordée à deux (12 – 20 m), 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 en haute montagne	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
Escalade dans le rocher	P	8	Les part. améliorent leur technique individuelle d'escalade à la montée et à la descente	On grimpe des voies en chaussons d'escalade et en chaussures de montagne, en indiquant individuellement des possibilités d'amélioration. Instruire les mouvements standard. Exercer la pose de coinçeurs et friends. Les débutants en courses de section apprennent l'assurage avec le demi-nœud d'amarre, les chefs de courses (cdc) peuvent utiliser leur engin d'assurage habituel. Escalade sportive. Check du partenaire: contrôle mutuel de la fermeture du baudrier, nœud d'encordement, engin d'assurage.	Dossier J+S Escalade sportive 1b et 3b	Equipement complet d'escalade, y compris casque!

Rappel	P	1	Tous les part. savent descendre correctement en rappel selon les dernières méthodes	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).	a-m Technique alpine	Equipement complet d'escalade, y compris casque!
Escalade top-rope	P	1	Les part. savent placer la corde dans le renvoi, de manière correcte et sûre	Le grimpeur s'attache directement avec la corde (variante recommandée) ou 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-assurance, 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, enfiler 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-assurance, descente en rappel passif. Avantage: cette variante fonctionne toujours. 2 ^{ème} variante: accrocher son auto-assurance, enfiler la corde à double dans le renvoi et la fixer au baudrier avec un nœud de huit et deux mousquetons (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-assurance, 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!	a-m Technique alpine	Equipement complet d'escalade.
Mouflage	P	4	Les part. sont en mesure d'installer un mouflage aussi bien dans la glace que dans le rocher	Glace: on instruit le mouflage autrichien. <u>Mouflage double</u> . Rocher: mouflage improvisé. On travaille toujours avec la corde sous charge.	a-m Technique alpine	Equipement complet de glace, respect. de rocher
Ancrages	P	4	Les part. sont en mesure de contrôler un ancrage existant, aussi bien dans le rocher que dans la glace, et d'en installer un eux-mêmes.	Rocher: on exerce la pose de friends et de coinçeurs, que ce soit comme assurance intermédiaire ou au relais. La vérification d'assurances existants (relais de rappel!) Glace: la pose correcte de vis à glace comme assurance intermédiaire et aussi pour le relais (ancrage de compensation). Cordelette dans trous de glace comme alternative.	a-m Technique alpine	Glace: équipement complet de haute montagne, y compris casque; Rocher: équipement complet de varappe.

Corde fixe	P	2	Les part. savent installer une corde fixe de manière sûre, là ou c'est sensé	Décision rapide où et quand une corde fixe sera utile, installer celle-ci avec sécurité et instruire correctement sa bonne utilisation		Equipement complet de haute montagne
Technique de glace et de névé	P	8	Les part. améliorent leur technique individuelle de glace et de névé à la montée et à la descente	Les part. connaissent les différentes technique de progression en crampons (montée latérale, sur les pointes frontales, descente...) et sont en mesure de l'appliquer. → Si le terrain le permet, équiper un parcours pour crampons. Le part. est en mesure de maîtriser de courts passages (+- 10 m de haut, au max. vertical) dans la glace. La taille de marches est appliquée sous l'aspect de l'alpinisme collectif. Les accidents par arrachement dans le névé sont exercés, tout comme l'assurage avec le piolet (Abalakov).	a-m Technique alpine	Equipement complet de haute montagne
Rallonge de corde	P		Les part. sont en mesure de rallonger une corde se trouvant sous charge.	Les part. exercent, respect. connaissent le déroulement systématique d'une rallonge de corde. Application d'une multitude de nœuds.	a-m Technique alpine	Equipement complet de rocher
Moyens d'orientation	T/ P	4	Les part. sont en mesure de s'orienter dans un terrain inconnu en utilisant les moyens usuels.	Les part. sont en mesure de procéder à la détermination de la position à l'aide de la carte et de la boussole (visées en arrière), d'élaborer un croquis de marche de manière autonome et de marcher selon des azimuts donnés, <u>ils connaissent les bases du travail avec le GPS.</u>	Aide-mémoire J+S Orientation	Carte boussole, <u>GPS si disponible.</u>
Nature et environnement	T/ P	4	Encouragement d'un alpinisme conscient de ses responsabilités.	Les part. sont au courant de la vulnérabilité de l'espace naturel des Alpes, ils connaissent les faits marquants principaux de la nature (périodes de glaciation, limite de la forêt, ...), ils sont à même d'expliquer des processus géologiques rudimentaires.	Les Alpes / un monde vivant / pour accompagner	Papier, loupe, crayon
Sauvetage / alarme	T	2	Quand, quoi, où	Les part. savent procéder systématiquement en cas d'accident	Fichier des urgences	Entretiens et discussions
Premiers secours	T	1	Les part. sont en mesure d'installer correctement un blessé	Appliquer dans la pratique ce que l'on a appris dans le cours de secouriste	Fichier des urgences	Pharmacie de course
Vérifier la planification	P	8	Check de la planification, planification permanente	Quels points cruciaux de la planification doivent être respectés obligatoirement, respect. quand et où une disposition peut-elle être modifiée.	Croquis de marche	Entretiens et discussions
Conduite de groupes	P		Tirer parti en sa faveur des processus de la	La conduite d'un groupe est une entreprise difficile. Durant la semaine, des astuces et des tuyaux en la matière sont prodigués		Entretiens et discussions

			dynamique de groupe	et aussi appliqués dans des jeux de rôle.		
Auto-évaluation	P		Les participants connaissent leurs propres limites	Les participants connaissent leurs propres limites et apprennent à les accepter, respect. ils savent les communiquer.		Feuille de qualification et entretien
Droits et devoirs du chef de course	T	2	Les part. connaissent leurs droits et devoirs	Discussions sur la liberté d'action juridique du cdc, au moyen de cas d'exemple.	Directive "La position juridique du cdc du CAS"	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

Ruedi Kellerhals, mars 2005, ruedi@kobler-partner.ch