



Initiation à l'alpinisme

Descriptif

Participer aux courses alpines du Club Alpin requiert des compétences spécifiques qui sont attendues de chacun des membres. Cette formation permet de se familiariser avec les techniques exigées lors des courses en haute montagne organisées par le club.

Objectifs de la formation

- Acquérir les techniques nécessaires pour évoluer en sécurité en haute montagne.
- Découvrir et réaliser les nœuds couramment utilisés dans le cadre d'une randonnée glaciaire ou sur une course d'arête.
- S'encorder et marcher sur un glacier et sur une arête corde tendue.
- Aborder la notion de sauvetage sur un glacier.
- Manipuler les différents outils utilisés en haute montagne.

Contenu

- Liste du matériel à prendre dans son sac en randonnée glaciaire.
- Les nœuds : simple, huit, prussik, machard, demi-cabestan ou demi-amarre.
- La corde et l'encordement.
- Manipulation et lovage des cordes.
- Utilisation du matériel couramment utilisé sur glacier et sur arête.
- Arrêt d'une glissade et mouflage.
- Evolution sur glacier et sur arête corde tendue.
- La descente en rappel.

Moyens utilisés

Apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques et mise en condition sur glacier et sur arête.

Intervenant(s)

Chef-fe-s de course de la sous-section de Morges.

Public cible

Membres de la sous-section de Morges qui souhaitent découvrir ou perfectionner les techniques nécessaires à évoluer sur un glacier et sur une arête.

Durée

- 4 heures d'apprentissage autonome avant la formation.
- 1 soirée.
- 1 week-end de 2 jours.