

Présentation le vendredi 9 octobre 2026 à 20H



Cycle Initiation Alpinisme 2027



Objectifs pédagogiques :

- **S'initier à la pratique de l'alpinisme :** techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de la pratique, bons comportements...
- Être **autonome en second** de cordée, participer activement à une sortie encadrée

Prés-requis :

- Être adhérent au **CAF Dijon**
- Avoir plus de **18 ans**
- Évoluer à un rythme de **300m/heure** sur un dénivelé de **1000m** avec un sac à dos comportant du matériel
- Être à l'aise en tête dans un niveau **4c/5a** en escalade
- Avoir une **première expérience en montagne**, dans des passages aériens

Le cycle est ouvert à **6 participants**.

Dates de formation :

Il est essentiel d'être disponible à tous les week-ends. Les départs peuvent se faire dès le vendredi soir pour optimiser les sorties.

- **Samedi 17 avril** : Chambolle
- **We 22-23 mai** : Massif des Aravis
- **We 5-6 juin** : Massif du Mont Blanc
- **We 26-27 juin** : Localisation à définir
- **We 3-4 juillet** : We secours de report

Tarif :

La formation en tant que telle est gratuite, mais il faut compter les frais de logement (refuge, camping) de covoiturage et de location de chaussures d'alpinisme. Le reste du matériel sera emprunté au CAF.

Les encadrants :

- Perrine Hessel :BF initiatrice 1° alpinisme
Stagiaire
- Lucie Adisson : Formation au sein du
GRAF

Un troisième encadrant est susceptible de rejoindre le groupe en fonction de la sortie et du niveau du groupe.

Inscription :

- Par mail avec un résumé de votre expérience en montagne et vos motivations :
perrine.hessel@gmail.com
- Renseignements auprès de Perrine (0606753336) ou Lucie (0782921180).

Initié en Alpinisme

1 NIVEAU-EXPÉRIENCES	1.1-NIVEAU DE PRATIQUE ☐ Évoluer avec un niveau 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).

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 (coinces, 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 - MISE EN PLACE EN 2023 3.2-LES BONS COMPORTEMENTS EN ALPINISME - ACTIVITÉ ENCADRÉE - MISE EN PLACE EN 2023 3.3-ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 3.3.1 - CONNAÎTRE ET S'ADAPTER AU MILIEU MONTAGNE - MISE EN PLACE EN 2023 ☐ 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 - ÉVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE - MISE EN PLACE EN 2023 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 - MISE EN PLACE EN 2023 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 MILIEU 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.
4 ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS	4.1-LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS - Mise en place en 2023