

Nom - Prénom

Club

PERFECTIONNE EN ALPINISME : GROUPES DE COMPÉTENCES

| THEME 1 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|-------------------------------------------|----------------------|----------------|-------------------|
| PERF-1.1 - Niveau de pratique | | | |
| PERF-1.2 - Expériences - Liste de courses | | | |

| THEME 2 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|--------------------------------------------|----------------------|----------------|-------------------|
| PERF-2.1 : Principes et techniques de base | | | |
| PERF-2.2 : Progression sur glacier | | | |
| PERF-2.3 : Progression en neige et glace | | | |
| PERF-2.4 : Progression sur rocher | | | |

| THEME 3 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-------------------|
| PERF-3.1 : Le matériel pour une pratique autonome en alpinisme et en grandes voies | | | |
| PERF-3.2 : Réussir sa sortie en groupe autonome en alpinisme et en cascade de glace | | | |
| PERF-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne | | | |
| PERF-3.4 : Environnement de pratique - milieu enneigé | | | |

| THEME 4 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|------------------------------------|----------------------|----------------|-------------------|
| PERF-4.1 - Ma formation à la FFCAM | | À venir | |

Perfectionné en Alpinisme

ATTESTATION PRATIQUANT

Version 2.0



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES suivants :

THEME 1 : Niveau de pratique et expériences

THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THEME 3 : Prévention et environnement de pratique

THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'**attestation de compétences « PERFECTIONNE EN ALPINISME »**. Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « **Attestation pratiquant** ».

Champ de compétences - PERFECTIONNE en alpinisme

Je suis capable de pratiquer l'alpinisme en groupe autonome, de choisir et de préparer mes courses, de les adapter aux conditions rencontrées, à mon niveau technique et physique et celui de mes partenaires.

Je dispose d'une expérience de l'alpinisme en lien à mon niveau de pratique.

Je peux poursuivre ma formation personnelle vers l'acquisition de compétences avancées en grandes voies équipées, en grandes voies, en cascades de glace, en escalade sur glace (niveau SPÉCIALISÉ). Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion de l'alpinisme à d'autres pratiquants.

Perfectionné en Alpinisme

1

NIVEAU -
EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Évoluer avec un dénivelé de 300m par heure - 800 m minimum- avec un sac à dos comportant du matériel d'alpinisme.
- Grimper dans un niveau 5a/b en tête en escalade sur sites équipés.
- Évoluer dans des pentes de neige modérées à fortes en premier de cordée.(>35°)

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- Liste de 15 courses en alpinisme en tête ou réversible dont 10 de niveau PD et 5 de niveau AD (à engagement limité (II) dans le cas de courses en neige/glace/mixte)

2.1 - PRINCIPES ET TECHNIQUES DE BASE

COMMUN SPÉCIALISÉ GVE, GV ET CASCADE DE GLACE

Connaissances et compétences générales :

- Expliquer les principes mécaniques liés à la pratique de l'escalade et de l'alpinisme : effet poulie, force de choc, facteur de chute, tirage, point de renvoi, assurage point fixe;
- Expliquer les notions de physique (mécanique) relatives à la répartition des forces sur plusieurs ancrages : relais triangulé...
- Identifier les différents types d'ancrages (scellements, goujons, pitons, textile) et les précautions dans leur utilisation;
- Identifier les différents types de matériels nécessaires pour l'assurage, la descente en rappel, la réchappe;
- Connaître et expliquer le fonctionnement des protections amovibles : coinces mécaniques, câblés...
- Préciser les risques induits par une mauvaise gestion du tirage : facteur de chute accru, progression gênée, ...
- Maîtriser** la réalisation de nœuds usuels dont demi-cabestan, cabestan, nœud de mule, nœud de sangle sur cordelette, nœuds de jonction pour rappel, nœud de cœur, nœuds autobloquants...
- Maîtriser** l'encordement sur corde à double;
- Pratiquer un double check au pied de la voie : encordement et système d'assurage;
- Établir une communication verbale ou non verbale claire : vaché, relais, libre, départ...

Ancrages et protection :

- Contrôler et évaluer la fiabilité du matériel en place: corrosion, présence de textile, fiabilité des ancrages...
- Contrôler et **maîtriser** la pose d'anneaux de cordes/sangles sur protections naturelles : becquets, écaïlles, arbres.

Relais et rappel :

- Maîtriser** la réalisation d'un relais équipé (2 points et chaîné) : triangulation, mousqueton primaire, précontraint.
- Maîtriser** l'assurage du leader depuis le relais avec un système d'assurage.
- Maîtriser** l'assurage d'un ou deux seconds depuis le relais avec un système d'assurage.
- Maîtriser** l'installation d'un rappel: nœud de jonction, passage adapté de la corde dans le relais, utilisation maillon rapide, autres situations...
- Maîtriser** la réalisation et la gestion d'une descente en rappel: se vacher (confort/efficacité), rappel des cordes, tâches de chacun...
- Maîtriser** une descente en rappel sans système de freinage (en cas de perte).

Aides et réchappes :

- Maîtriser** les techniques élémentaires d'aide au second depuis le relais: traction grenouille, envoi d'une boucle, déblocage du système d'assurage.
- Maîtriser** la remontée sur une corde simple ou double avec bloqueurs mécaniques et/ou des cordelettes, système d'assurage + cordelette.

2.2 - PROGRESSION SUR GLACIER

Mes connaissances validées :

- Préciser les principaux dangers et les règles de progression sur glacier

Mes compétences validées :

- Mettre en place les techniques simples de sauvetage en crevasse : communication, auto-sauvetage, envoi d'une boucle, prévention du sur-accident...
- Maîtriser** les principes et techniques d'encordement sur glacier : anneaux de buste / réserve de corde, potences fixes et mobiles
- Maîtriser** une progression adaptée à la configuration du glacier et choisir son itinéraire (crevasses, séracs, rimaye, chutes de pierres)
- Maîtriser** la progression sur glacier en mouvement avec nœuds de freinage éventuels
- Maîtriser** le franchissement de rimayes en montée ou en descente avec relais : réalisation d'ancrages : lunules, broches à glace, corps morts..

TECHNIQUES ET
SÉCURITÉ DANS
LA PRATIQUE

2

TECHNIQUES ET
SÉCURITÉ DANS
LA PRATIQUE

3

PRÉVENTION ET
ENVIRONNEMENT
DE PRATIQUE

4

ENVIRONNEMENT
FÉDÉRAL ET DES CLUBS

2.3 - PROGRESSION EN NEIGE ET GLACE

Mes connaissances validées :

- Estimer et expliquer le risque lié aux avalanches, l'orientation et l'inclinaison des pentes.

Mes compétences validées :

- Faire la trace sans/avec crampons sans/avec piolet : écart des pas, taille des marches, rythme.
- Maîtriser** le choix de l'itinéraire afin d'adapter la progression à la configuration du terrain : pentes, crevasses, séracs, chutes de pierres, qualité de neige ou glace.
- Maîtriser** les différents types d'encordement sur neige et glace avec sur potence fixe ou mobile.
- Maîtriser** le choix et l'utilisation du matériel adapté à la progression en montée, en descente, en traversée, lors d'un changement d'orientation : piolet, crampons, corde.
- Maîtriser** la progression en mouvement, anneaux à la main en fonction des conditions (qualités de neige, traces, fréquentation...) et préciser les limites de cette progression
- Maîtriser** la mise en place de corps morts et de protections en neige ou en glace.
- Maîtriser** la progression par longueurs en neige, en glace ou en mixte.

2.4 - PROGRESSION EN ROCHER

Mes connaissances validées :

- Connaître les principes de fiabilité dans le temps du matériel en place (pitons, goujons, textile), et les règles de leurs utilisations.

Mes compétences validées :

- Choisir et organiser son matériel sur son baudrier
- Contrôler et utiliser des protections naturelles dans une progression (béquets, écaïlles...)
- Contrôler et évaluer la fiabilité de l'équipement en place.
- Maîtriser** la pose de points d'assurage : coinces câblés ou mécaniques, anneaux...
- Maîtriser** la progression en mouvement, corde tendue courte et anneaux à la main et identifier les limites de ce type de progression
- Maîtriser** la progression en mouvement, corde tendue longue avec pose de protections intermédiaires (naturels ou amovibles)
- Maîtriser** la progression et l'assurage en relais

3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE AUTONOME EN ALPINISME ET EN GRANDES VOIES

- Identifier le matériel adapté et nécessaire à la pratique de l'alpinisme: différents types de cordes (à double, à simple, jumelée), casque, baudrier, dégaines, mousquetons de sécurité, anneaux de sangles, différents types de coinces mécaniques, broches...
- Déterminer la juste quantité de matériel nécessaire suivant la course envisagée et le nombre de personnes par cordée.
- Organiser le matériel sur son baudrier notamment en situation de leader ou lors d'une descente en rappel.
- Maîtriser** le réglage, l'entretien et le check du matériel.
- Connaître les principes de contrôle et de stockage du matériel EPI : baudrier, casque, cordes, dégaines, longues...
- Maîtriser** le bon fonctionnement de son matériel / se référer à la notice fabricant

3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME EN ALPINISME ET EN CASCADE DE GLACE

COMMUN SPE EN ESCALADE SUR GLACE-DRY-TOOLING, CASCADE DE GLACE

3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- Connaître les principaux facteurs humains, dont les pièges de l'inconscient..
- Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, application des consignes.
- Organiser et animer un briefing lors des différents moments-clés de la sortie : départ, changement de mode de progression, difficultés, débriefing en fin de sortie...

3.2.2 - MA PRATIQUE DE L'ALPINISME EN GROUPE AUTONOME

- Connaître et décoder les systèmes de cotation en alpinisme.
- Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3 (incluant plaisir et débriefing).
- Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité et de secours indispensable : casque, crampons, piolets, baudriers, autobloquant, appareil d'assurage.
- Contrôler mutuellement que le matériel technique et de secours collectif est adapté à la sortie : corde, broches, sangles, dégaines, mousquetons de sécurité, appareil d'assurage de secours, moyen d'appel des secours (téléphones, radio).
- Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des dangers observés (sécurité, confort, régularité)...

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE - FORMATION PERFECTIONNEE 3.3 - MILIEU MONTAGNE (CO2)

3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU ENNEIGÉ - FORMATION PERFECTIONNEE 3.4 - MILIEU ENNEIGÉ (NA2)

4.1 - LA FORMATION À LA FFCAM

- Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- Préciser la notion de champs de compétences dans le cadre de sa propre formation.
- Expliquer le principe et la responsabilité du co-encadrement dans son club.