

## Vers l'autonomie en alpinisme

### Objectifs:

- Cadrer les sorties initiations des clubs avec un contenu identique.
- Dynamiser la pratique de l'alpinisme en affichant et en proposant à tous les clubs ces WE de formations de base.
- Recenser nos formations via Extranet pour une meilleure lisibilité des statistiques vis-à-vis de la JS.

### Composition des formations niveau 1 « Vers l'autonomie en alpinisme »: ateliers et course d'application

- Vers l'autonomie sur la neige AFIAL1
- Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement AFIAL2
- Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure AFIAL3
- Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire AFIAL4
- Vers l'autonomie en cascade de glace AFIAL5

Voir présentation globale ci-après.

### Public:

Pratiquant débutant en alpinisme désireux d'acquérir les bases, et Pratiquant désirant tester ses compétences.

**Prérequis:** Voir les 05 fiches + annexe pour les compétences techniques issues des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade.

**Encadrement:** Au moins un formateur breveté fédéral; le nombre sera adapté selon les ateliers et la course d'application considérée.

### Support:

- Mémento Petzl UIAA/FFCAM. Il sera délivré gracieusement aux stagiaires à partir de la troisième UF.
- Mémento initiateur Alpinisme FFCAM pour l'encadrant.

### Mode d'emploi de l'auto évaluation / validation:

Le participant et l'initiateur jugent sur le WE une capacité à être autonome, en se référant aux critères décrits dans la fiche technique de l'UF (« je sais faire ») ; cette formation pourra/devra être renouvelée pour ceux n'étant pas validés.

### Qu'est ce que ça valide au niveau d'un président de club?

Recommandation pour prendre l'adhérent formé dans le/les domaines considérés, en sortie collective de club de niveau, de niveau max AD.

### Qu'est ce que ça valide au niveau d'un adhérent?

Possibilité d'accès direct à l'UV2 / Niveau Pédagogique de l'Initiateur Alpinisme correspondant (TA ou TM), sous réserve de posséder la liste de courses requise (voir cursus alpi en fin).

Cet accès direct en Validation sera confirmé ou pas par le cadre et le guide pendant le stage d'Initiateur.

### Gestion Extranet:

- Déclarer sous extranet l'UF\* avec le code activités des clubs afin de les gérer et publier pour les ouvrir aux autres clubs. Mettre un budget fictif (1 ou 10 E de frais). La durée préconisée de 2 j pour l'UF peut être allongée.
- Rentrer et éditer la liste des participants avant l'UF pour cocher ceux qui sont validés à la fin de l'UF
- Scanner et envoyer cette liste au service activités de la FFCAM ([activites@ffcam.fr](mailto:activites@ffcam.fr)) pour la gestion des validés sous extranet.

\* A créer sous extranet dans Activités/formations, puis actions sportives/Contrats d'Objectifs, créer, Activité Alpinisme, formation de cadres.

## Fédération française des clubs alpins et de montagne

Actions sportives ▼ Diplômés ▼ Manifestations ▼ Etats ▼ Paramètres ▼ Quitter

Création d'une action	
Etape 2/5 - Activité et type d'action	
Activité	AL - ALPINISME ▼
Action	AFIAL1 - UF vers l'autonomie sur la neige ▼
Commentaires	AFIAL1 - UF vers l'autonomie sur la neige AFIAL2 - UF vers l'autonomie en TM et assurance en mouvement AFIAL3 - UF vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure AFIAL4 - UF vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire AFIAL5 - UF vers l'autonomie en cascade de glace
A publier	AFIAL5 - UF vers l'autonomie en cascade de glace

## Synoptique des formations

### Activité alpinisme



<i>Vers l'autonomie en Alpinisme niveau 1</i>					
Objectif général : découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme					
	Neige	Montagne terrain varié	Rocher TA	Progression sur glacier	Progression en glace (cascade)
Pour quoi ? (objectif spécifique du module)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir de l'aisance en pentes de neige, (les fondamentaux pour sa propre sécurité)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etre capable d'adapter et d'anticiper son mode de progression au terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel</li> </ul>
Public	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux prérequis</li> </ul>
Pré requis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne condition physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne condition physique.</li> <li>Grimper dans du 3, 4.</li> <li>Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître les nœuds d'encordement.</li> <li>Pratique de la falaise niveau 4/5.</li> <li>Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne condition physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne condition physique.</li> <li>Maîtrise de l'UF escalade en SNE.</li> <li>Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade</li> </ul>
Comment ? (modalités organisationnelles)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)</li> </ul>

## UF Vers l'autonomie sur la neige (AFIAL1)

**Prérequis :** Bonne condition physique

### 1 - Ateliers techniques et sécurité

<b>Préparation de la course :</b>	Je connais	Je sais faire
Risque d'avalanche, mesure de l'inclinaison de la pente		
Exposition des faces, différentes consistances de la neige		
Rappel sur l'utilisation du DVA/pelle/sonde		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

<b>Technique individuelle, faire la trace : en neige dure ou profonde, montée et descente (diagonale, virages, face à la pente)</b>	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons		
<b>Technique individuelle, techniques d'arrêt: (exercices seul, puis à 2 encordés, chutes surprise)</b>	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons. <i>Attention au danger que cela représente !</i>		

<b>Assurance en mouvement</b>	Je connais	Je sais faire
Encordement court : anneaux de buste ; cordées de 2, de 3		
Avantages / inconvénients: anneaux à la main, piolet, cas des traversées, trace		
<b>Assurance en relais / Réaliser un ancrage</b>	Je connais	Je sais faire
Corps-morts : principe, quelques cas (sac, piolets, bâtons, champignons...)		
Installation du relais,		
Enchaînement des longueurs, points d'assurance en rocher, test d'assurance à la taille!		

### 2 - Course d'application:

Réalisation d'une course en couloir de neige de niveau F à PD.

Je soussigné.....titulaire du diplôme de.....atteste de la participation à cette UF pour l'adhérent.....et valide / ne valide pas à ce jour le niveau vers l'autonomie sur neige.

Fait à.....le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

# Vers l'autonomie en terrain montagne (varié) et assurance en mouvement (AFIAL2)

**Prérequis :** Bonne condition physique, maîtrise des techniques décrites en annexe.

## **1 - Ateliers techniques et sécurité**

<b>Point sur le matériel:</b>	Je connais	Je sais faire
Types de points d'assurance (anneaux, coincesurs, friends, pitons).		
L'utilisation du matériel d'assurance-		
Les cordes (à double, à simple) et les critères de choix en fonction de la course		
Composition et organisation du baudrier		

<b>Assurance:</b>	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Les fonctions du relais : assurer le second et le premier		
Les types d'encordement		
Positionnement des points dans la longueur (en montée et en descente), gestion du tirage		

<b>La progression:</b>	Je connais	Je sais faire
Choix du type d'encordement en fonction du terrain (cordées de 2, de 3 ...), anneaux de buste		
Sûreté de la progression en escalade / désescalade / traversée		
Je place correctement des points d'assurance		
Utilisation du terrain pour s'assurer		
La progression par longueur avec relais		

<b>Le rappel - Les fondamentaux du rappel en terrain montagne:</b>	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe)		

## **2 - Course d'application:**

**Réalisation d'une course d'arête en haute montagne avec rappel à la descente.**

*Je soussigné.....titulaire du diplôme de.....atteste de la participation à cette UF pour l'adhérent.....et valide / ne valide pas à ce jour le niveau vers l'autonomie en terrain Montagne varié et assurance en mouvement.*

Fait à.....le.....

*Signature du cadre habilité*

*Cachet du club*

## Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure (ALIAL3)

**Prérequis :** Bonne condition physique, maîtrise des techniques décrites en annexe.

### 1 - Ateliers techniques et sécurité

<b>Les dangers : prévention et protections:</b>	Je connais	Je sais faire
observation, choix de l'itinéraire / risques objectifs		
le risque de chute : grimper plus sûr, tester les prises en terrain non aseptisé		

<b>Les principes de l'assurage en paroi:</b>	Je connais	Je sais faire
j'adapte mon assurage au terrain		
la chaîne d'assurage et son fonctionnement		
l'importance des forces à absorber et l'incidence du facteur de chute		
les principes de conception des relais		
la protection dans les longueurs : position des points, effet et diminution du tirage, cas des traversées		

<b>Le matériel:</b>	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'ancrages à poser et leurs placements, (anneaux, coinces, friends, pitons)		
Les types de corde (à double, jumelées, à simple)		
Les freins assureurs-descendeurs, la dynamisation		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

<b>La progression:</b>	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'encordement et choix en fonction du terrain (longueurs ou assurage en mouvement)		
La progression par longueur, gestes et paroles		
Le relais : emplacement et différentes configurations (terrain, cordée réversible ou non).		

<b>Le rappel - Les fondamentaux du rappel en terrain d'aventure:</b>	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe)		

### 2 - Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV

<b>Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV</b>	Je connais	Je sais faire
L'organisation d'une course en terrain d'aventure / explication du choix		
Préparation de la course (montée et descente)		

*Je soussigné.....titulaire du diplôme de..... atteste de la participation à cette UF pour l'adhérent.....et valide / ne valide pas à ce jour le niveau vers l'autonomie sur rocher en Terrain d'Aventure.*

*Fait à.....le.....*

*Signature du cadre habilité*

*Cachet du club*

# Vers l'autonomie - Progression sur terrain glaciaire (ALIAL4)

**Prérequis :** Bonne condition physique

**Lieu:** Sur glacier non enneigé ou faiblement enneigé (*lisibilité meilleure de la formation des crevasses et plus de sécurité pour la mise en place des ateliers en crevasse*)

## 1 - Ateliers techniques et sécurité

<b>Connaissance du terrain:</b>	Je connais	Je sais faire
Analyse de la configuration des glaciers : repérage des zones crevassées, exposition aux chutes de pierre, choix de l'itinéraire		

<b>Technique individuelle:</b>	Je connais	Je sais faire
Le cramponnage en pente école (type Mer de Glace)		
L'utilisation des broches à glace		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

<b>L'assurage:</b>	Je connais	Je sais faire
L'encordement à 2 et les principes de l'assurage, les nœuds de freinage		
L'encordement à 3 avec auto-bloquant		

<b>L'auto-sauvetage : Contre assurage béton sur glace pour les exercices</b>	Je connais	Je sais faire
Enrayer une chute en crevasse, et pose d'un ancrage (broche ou corps-mort)		
La confection d'un corps-mort sous tension, et transfert de la charge sur l'ancrage		
Observation de la victime (et déclenchement des secours)		

## 2 - Course d'application:

### Réalisation d'une course de type randonnée glaciaire.

Je soussigné.....titulaire du diplôme de.....atteste de la participation à cette UF pour l'adhérent.....et valide / ne valide pas à ce jour le niveau vers l'autonomie en Progression sur terrain glaciaire.

Fait à.....le.....  
Signature du cadre habilité

Cachet du club

# Vers l'autonomie en cascade de glace (AFIAL5)

**Prérequis :** Bonne condition physique, maîtrise des techniques décrites en annexe.

## 1 - Ateliers techniques et sécurité

<b>Les risques objectifs:</b>	Je connais	Je sais faire
L'environnement et les risques d'avalanche		
Stabilité de la structure de glace		

<b>Le matériel:</b>	Je connais	Je sais faire
Utilisation des crampons, utilisations des piolets-tractions		
Pose et retrait des broches, sangles, crochet lunule, dégaines explosives		
Les types de corde (jumelées, à double, traitement dry)		

<b>L'assurage:</b>	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Effet poulie		
Les relais (décalés, les lunules, limiter le facteur de chute au départ, etc...)		

<b>Technique individuelle de progression:</b>	Je connais	Je sais faire
Exercices de traversée sans piolet puis avec piolet (1 puis 2)		
Gestuelle spécifique cascade de glace		
Je grimpe en tête en brochant dans un niveau 3		

<b>Le rappel - Les fondamentaux du rappel:</b>	Je connais	Je sais faire
Ancrages en glace (broches, lunules),		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe)		

## 2 - Course d'application:

Réalisation d'une cascade de glace niveau 3 de 2 longueurs au minimum avec descente en rappel.

Je soussigné.....titulaire du diplôme de.....atteste de la participation à cette UF pour l'adhérent.....et valide / ne valide pas à ce jour le niveau vers l'autonomie en cascade de glace.

Fait à.....le.....

Signature du cadre habilité

Cachet du club

## **Annexe : Prérequis UF Vers l'Autonomie en rocher en Terrain d'Aventure / Assurance en mouvement et Cascade de glace**

Cf niveaux 1 à 5 du livret Escalade / Autonomie en SNE

### **Connaissances**

Je suis capable de grimper en tête de manière autonome dans du 4b équipé au minimum
Je suis capable de coter la voie que je réalise
Je sais confectionner une trousse de secours
Je connais la procédure d'alerte des secours
Je connais les termes à convenir pour communiquer avec mon partenaire
Je connais les composantes de la chaîne d'assurance et les efforts que chacune subit en cas de chute.
Je sais lire un topo et interpréter ses indications.
Je reconnais les types de rocher sur lequel je grimpe et leur qualité (résistance mécanique)
Je différencie les différents types d'équipement (normal, engagé, exposé)
Je connais les problématiques d'utilisation des falaises (riverains, parking, oiseaux ... )
Je connais et sais utiliser le matériel spécifique à la pratique de l'escalade en SNE.

### **Comportement**

Avant chaque sortie, je m'assure que les conditions de sécurité sont réunies (météo, moyen de communication, niveau des voies, matériel adapté)
A mon arrivée sur un site, je prends le temps nécessaire pour bien repérer les voies qui me correspondent.
Je sais vérifier le réglage de mon baudrier et mon encordement, ainsi que ceux de mon partenaire
Je sais me placer et utiliser mon matériel pour assurer correctement un grimpeur en tête
Je suis capable de repérer un matériel défectueux et ne pas l'utiliser
Je veille à ce que mon matériel soit en lieu sûr (pierres), à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière.
J'utilise tous les moyens nécessaires pour confirmer que je grimpe dans la voie que je veux faire.

### **Savoir-Faire**

Je suis capable de localiser une falaise de différentes façons : topo papier ou numérique, de la localiser sur carte ou à l'aide d'un GPS et de m'y rendre en respectant les accès autorisés
Avec l'aide du topo, je sais choisir le matériel dont j'ai besoin
Je sais disposer mon matériel sur mon baudrier
Je sais ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant.
Je connais les différents types de prises et je sais progresser en économie et sûreté
Je sais positionner les mousquetons pour qu'ils conservent toute leur résistance
Si nécessaire, je sais optimiser le tirage éventuel de la corde, en rallongeant des dégaines par exemple
Je suis capable d'anticiper une chute
Je ne dépasse jamais un point sans avoir vérifié qu'il est correctement mousquetonné
Je connais et emploie le vocabulaire adapté lorsque je suis au relais.
Je suis capable de désescalader un passage
Si je ne peux pas poursuivre l'ascension d'une voie, je connais la technique de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela
Je sais installer et descendre en rappel en étant autonome (avec un autobloquant textile)

Stage agréé sous le n°: .....

Unité de Formation Alpinisme : .....

Dates et lieu de l'action : .....

**FICHE D'INSCRIPTION**

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : ..... Email : .....

Profession : .....

Club d'appartenance (4 chiffres) ..... N° d'adhérent (8 chiffres) .....

Si vous avez déjà un livret de formation C.A.F, indiquer le N°:

Brevets sportifs déjà obtenus :

Personne à prévenir en cas d'accident (nom, adresse, tél. ...): .....

.....

Signature du candidat

Cachet de l'association

***Cette fiche d'inscription est à retourner au Responsable Administratif du stage,  
obligatoirement accompagnée des pièces suivantes :***

- la photocopie de la licence
- un chèque de ..... € à l'ordre de .....

Le Responsable Administratif de la formation vous fournira :

- Une fiche technique de renseignements
- Une fiche d'auto-évaluation et de validation .

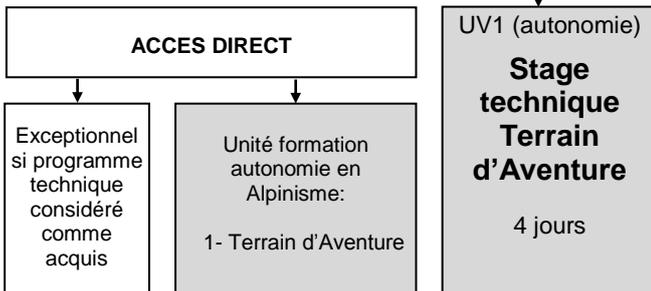


## Cursus de formation Alpinisme (hors cursus Cascade de Glace)

**Formations communes requises :**  
Unité de Formation Commune aux Activités (UFCA) + PSC1 ou équivalent

### Terrain Aventure

**Pré-requis et formation dans les clubs :**  
sur un minimum de 2 ans, au moins 12 courses niveau AD / D  
Niveau exigé : 4b



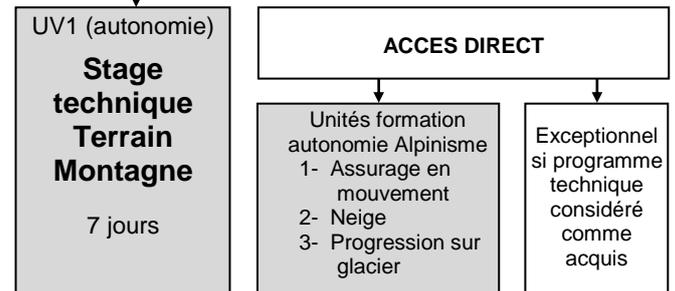
Liste de 15 courses « Terrain d'Aventure »  
supérieures ou égales à D+, de plus de 4 longueurs  
réalisées en-tête ou en réversible sur 2 ans au minimum  
+ co-encadrement dans un club

UV2 (encadrement)  
**Stage validation pédagogique Terrain d'Aventure**  
4 jours

Brevet d'Initiateur  
Fédéral CAF  
Terrain d'Aventure (TA)

### Terrain Montagne

**Pré-requis et formation dans les clubs :**  
sur un minimum de 2 ans, au moins 12 courses niveau PD / AD  
Niveau exigé : 3c / 45° - Stage Neige et Avalanche conseillé



Liste de 15 courses « Terrain Montagne »  
supérieures ou égales à PD avec un minimum de 5 courses  
AD (en terrain mixte neige et rocher) réalisées en-tête ou en  
réversible sur 2 ans au minimum  
+ co-encadrement dans un club

UV2 (encadrement)  
**Stage validation pédagogique Terrain Montagne**  
7 jours

Brevet d'Initiateur  
Fédéral CAF  
Terrain Montagne (TM)



+



Brevet d'Initiateur  
Fédéral CAF Alpinisme



**Stages et validation Instructeur**  
Après une bonne pratique : 10 courses D en haute montagne et encadrement en club  
**Co-encadrement d'un stage Initiateur Terrain Montagne**  
+  
Stage final 2 jours avec la CNA

Brevet d'Instructeur  
Fédéral CAF Alpinisme