

# PASSEPORT ALPINISME CAF COUDON

CARTOGRAPHIE-ORIENTATION	😊	😬	😞
Lire une carte (courbes de niveau, échelle, légende...)			
Utiliser une boussole (avec et sans carte)			
Orienter une carte (avec et sans boussole)			
Utilisation d'un altimètre			
Orientation sans visibilité avec boussole et carte			
Orientation sans visibilité avec gps			
METEO	😊	😬	😞
Trouver les infos météo (internet, n°tel...)			
Lire et interpréter un bulletin météo			
Reconnaître les principaux types de nuages (notamment les menaçants)			
PREPARATION ET GESTION D'UNE SORTIE	😊	😬	😞
Lire un topo-guide d'alpinisme (connaissance du langage et des symboles)			
Préparer son sac de manière « optimale » (affaires, matériel et rangement)			
Préparer un « plan de marche » (parcours, affaire...)			
Récupération des infos essentielles (topo, météo, conditions de la course...)			
Savoir se préparer <i>physiquement</i> pour être en forme le jour « J »			
Connaître l'importance d'un horaire <i>et le respecter</i>			

NOM :

Prénom :

Date :

## ALPINISME : de la découverte à l'autonomie...

CORDES ET ENCORDEMENT	😊	😬	😞
Savoir s'encorder à 2 (progression glacier crevassé)			
Savoir s'encorder à 2 (progression en mouvement)			
Savoir s'encorder à plus de deux sur une corde			
Faire et arrêter des anneaux de buste			
ASSURER ET PROGRESSER ... « nœuds et outils »	😊	😬	😞
Faire un demi-cabestan et l'utiliser pour assurer			
Faire un cabestan et savoir quand l'utiliser			
Utiliser les assureurs « réversibles » (reverso...)			
ASSURER ET PROGRESSER ... « sur rocher »	😊	😬	😞
Savoir poser des coinceurs (friends et cablés)			
Savoir faire un relais (2 et 3 points non reliés)			
ASSURER ET PROGRESSER ... « en mouvement »	😊	😬	😞
Progression « corde tendue » sur glacier			
Adaptation de la longueur d'encordement selon le terrain (mixte, glacier...)			
Enrayer une chute sur une pente de neige (seul et/ou en cordée)			
Evoluer et assurer en neige et/ou mixte facile sans poser de points			
DESCENTE	😊	😬	😞
Rappel			
Place du leader dans la cordée			

PROGRESSION SUR NEIGE	😊	😐	😞
Mettre, ajuster des crampons et savoir marcher avec en toute sécurité			
Monter et descendre <i>sans corde</i> dans des pentes jusqu'à 40°			
Evoluer <i>en corde tendue</i> dans des pentes jusqu'à 40°			
Les différentes utilisations du piolet (canne, appui, rampe, traction...)			
Les différents types de cramponnage (10 pointes, mixte, pointes avant...)			
Installer différents types de relais en neige			
PROGRESSION SUR GLACE	😊	😐	😞
Evaluer la qualité de la glace			
Poser une broche			
Installation d'un relais en glace			
Monter et descendre « en 10 pointes » une pente à 35°			
Monter en piolet traction			
Faire une lunule			

SECOURS ET SECOURISME DE BASE	😊	😐	😞
En cordée : sortir son partenaire d'une crevasse			
En cordée : se sortir soi-même d'une crevasse (remontée sur corde)			
Descendre en rappel sans descendeur			
Maîtriser les techniques de secourisme de base (anciennement BNS ou AFPS, et actuellement PSC1) : traumatismes, hémorragies, arrêt cardiaque...)			
Avoir une pharmacie « de course » (compacte mais contenant l'essentiel)			



**MAITRISE** : Techniques que l'on met en œuvre, sans assistance, dans toutes les conditions du milieu



**TESTEE** : Techniques déjà vues ou réalisées mais qu'on ne sent pas capable de réaliser seul(e) sur le terrain



**INCONNUE** : Techniques jamais vues

**Le club et ses encadrants sont là pour répondre à d'éventuelles questions et pour organiser si besoin des sorties « à thème » pour permettre à chacun de progresser.**

Ce document a été réalisé selon le modèle du « Visa pour la montagne FFCAM », dont les contenus ont été repris et complétés pour aboutir à un document un peu plus spécifique et précis, orienté « Alpinisme ».