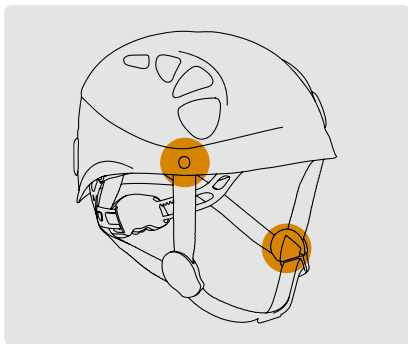


Conseils Vérifier son matériel



Le casque

Le casque, élément indispensable de protection de la tête, nous rappelle son utilité lors de chutes de pierre, ou d'une chute tête en bas. Pour bien remplir son rôle celui-ci doit être en bon état et doit bien s'ajuster sur la tête.

Avant toute utilisation, vérifiez :

- l'état de la calotte (absence de traces d'impact, de fissures et déformations, à l'extérieur et à l'intérieur),
- les éléments de fixation du tour de tête (faites fonctionner le réglage du tour de tête et la boucle de la jugulaire),
- Ne vous asseyez pas sur votre casque, vous risquez de l'abîmer.

ATTENTION, après un choc important, des ruptures internes, non apparentes, peuvent diminuer la capacité d'absorption et la résistance du casque, mettez alors votre casque au rebut.

Après chaque sortie, nettoyez et séchez soigneusement tout votre matériel selon les instructions présentes sur les notices.

... www.petzl.fr/epi

Informations non exhaustives, consultez le détail du contrôle à effectuer pour chaque EPI (Équipement de Protection Individuelle) sur sa notice et sur www.petzl.fr/epi

Conseils Basiques

1 Préparez votre course avec soin

Renseignez-vous sur la météo et les conditions de la course projetée : les difficultés peuvent être très différentes en fonction des conditions. Repérez la montée et la descente. Votre cordée est-elle prête pour une course de cette difficulté ? Êtes-vous suffisamment bien acclimatés à l'altitude ?

2 Emportez le matériel adapté

Le poids est l'ennemi numéro un en alpinisme. Prévoyez le matériel nécessaire à la course et aux conditions. Complétez-le par un équipement dédié à une retraite, ou au secours. Prendre, par exemple, un kit de secours crevasse pour une randonnée glaciaire. Avoir toujours une carte, une boussole, un altimètre et une lampe frontale.

3 Adaptez votre assurage à votre progression

Être rapide dans un itinéraire d'alpinisme technique est essentiel. Quand les membres de la cordée progressent simultanément, corde tendue, apprenez à exploiter les opportunités rapides et fiables d'assurage qu'offre le terrain (en se protégeant avec un coinqueur ou autour d'un becquet). Dans les passages difficiles, prenez le temps de bien vous protéger et d'assurer votre compagnon. Anticipez les points d'assurage en fonction des difficultés à venir et de l'itinéraire.

4 Savoir renoncer

Pendant la course gardez en mémoire quatre facteurs importants : l'humain, les conditions, le terrain, le timing. Au point de non retour, une analyse des quatre facteurs aide à décider de continuer ou non. Par exemple : dans quel état physique est la cordée, les conditions de la course et météorologiques sont-elles bonnes ? le terrain est-il acceptable ? reste-t-il assez de temps ?

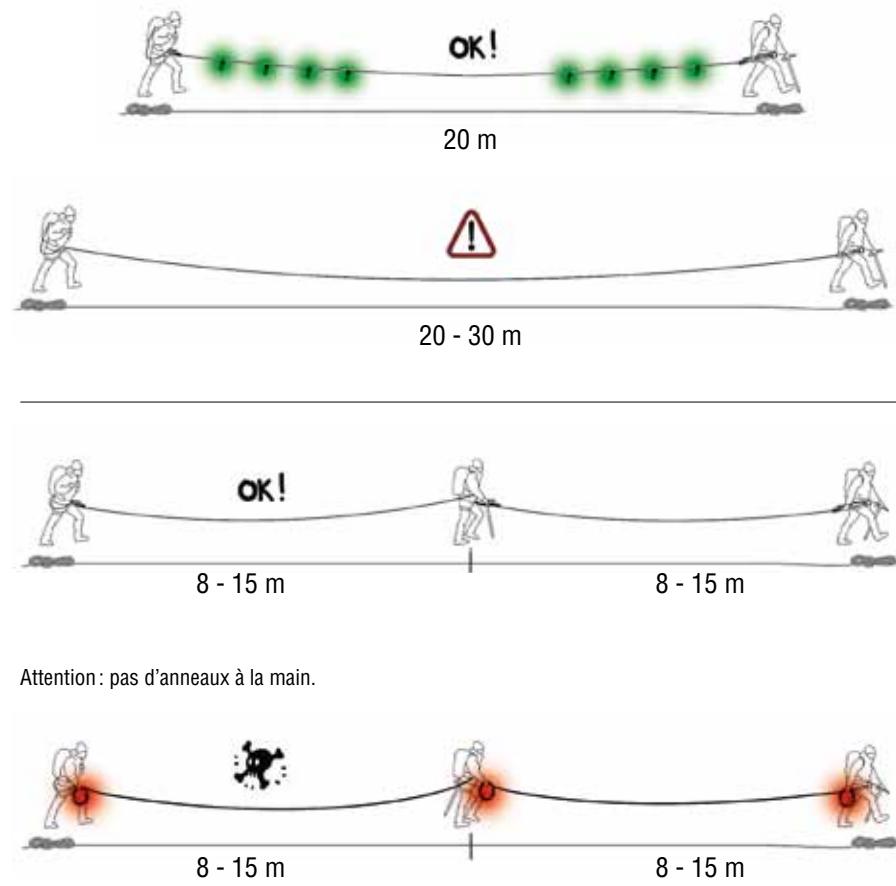
5 Restez concentré et organisé

Restez concentré dans les passages faciles et lors de la descente. Au sommet vous n'avez fait que 50 % de la course ! Bien ranger son sac pour ne pas perdre d'objets et être efficace dans tous les temps de transition (se couvrir, se découvrir, manger, boire, mettre ou enlever ses crampons, s'encorder, trouver le topo etc.). Analysez en permanence les dangers objectifs (avalanches, chutes, séracs, crevasses...), faites en sorte de passer le moins de temps dans les zones à risques. Évitez de se regrouper dans ces zones.

Conseils Techniques

A. Encordement et progression sur un glacier crevassé

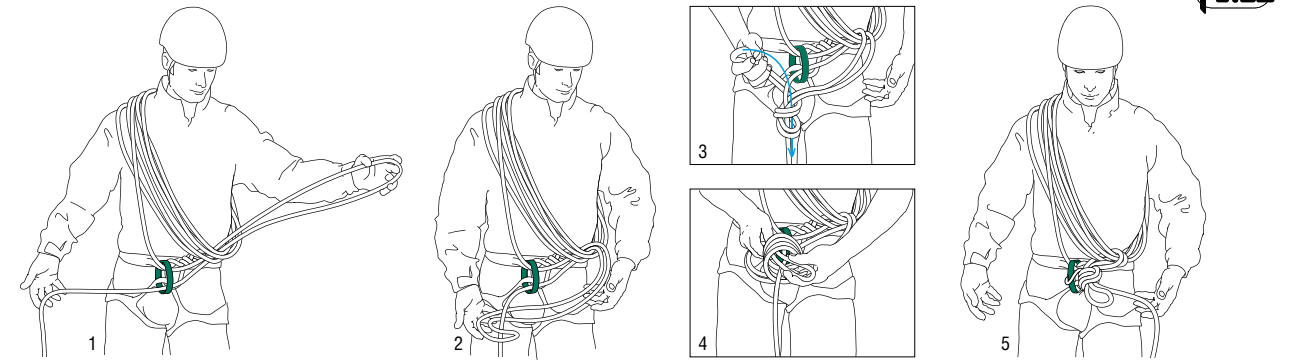
Distances d'encordement.



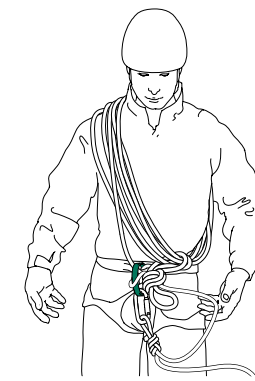
« Summit day sans summit » au Manaslu, vers 7450 m.



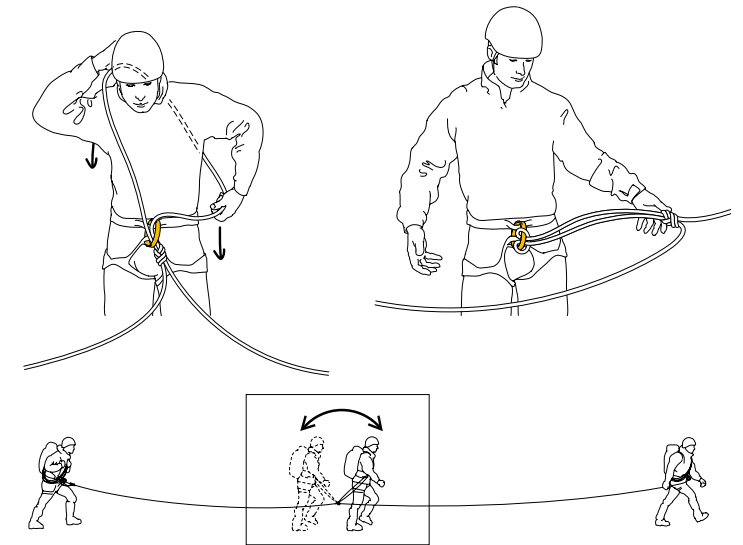
Encordement et anneaux de buste.



Reprise d'encordement avec queue de vache pour éviter la traction sur les anneaux de buste.



Cordée de trois alpinistes : encordement de l'alpiniste du milieu.



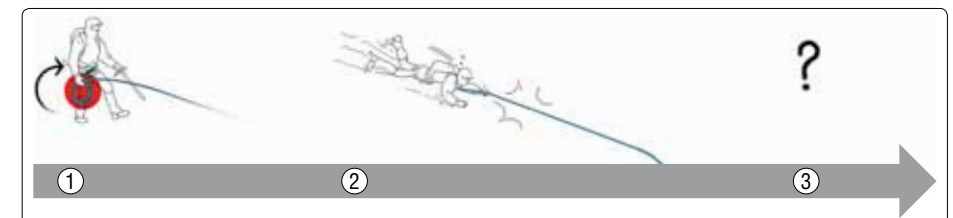
B. Chute en crevasse

Arrêter la chute :

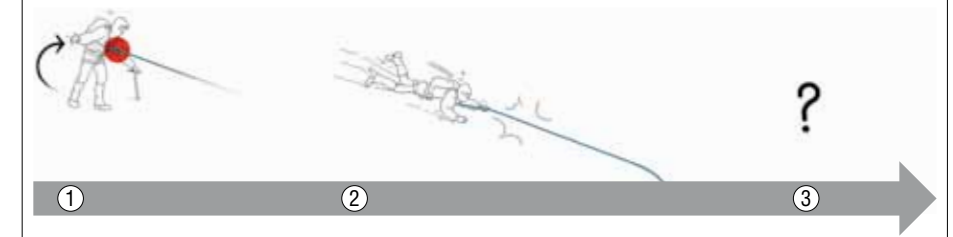
- encordement ventral, corde tendue = OK



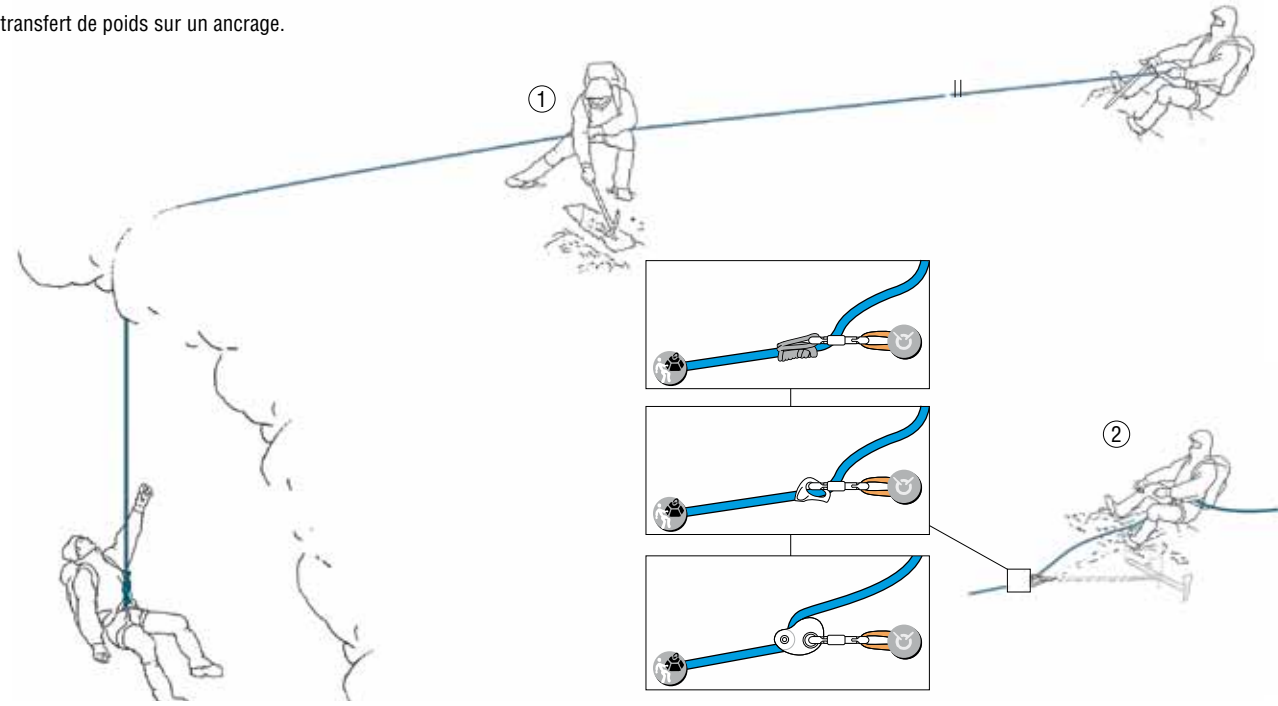
- anneaux à la main = danger



- encordement sternal = danger

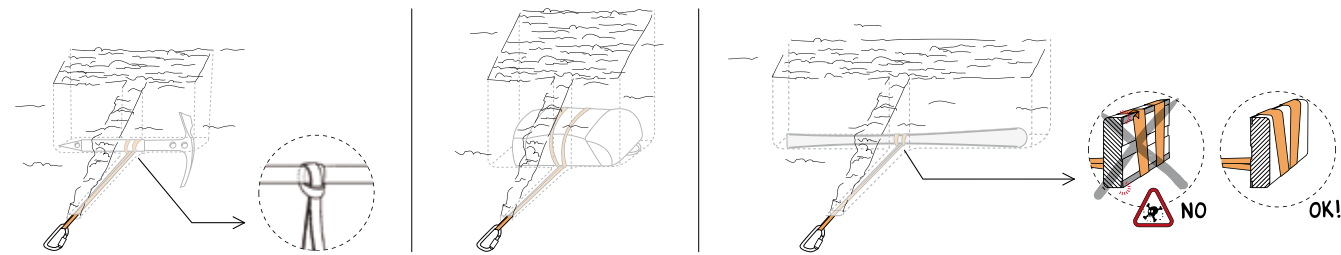


Le transfert de poids sur un ancrage.

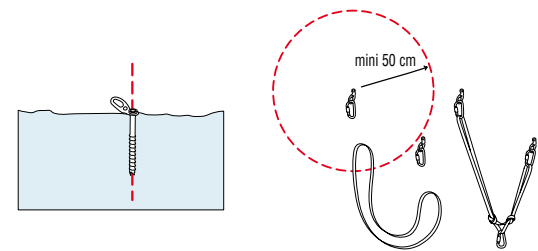


Les différentes solutions pour un ancrage.

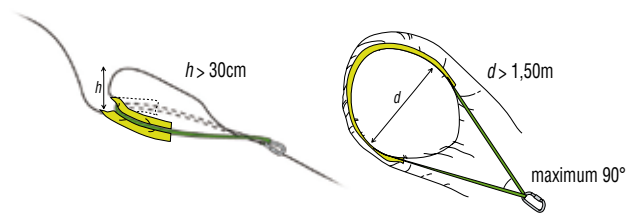
En neige.



En glace.



En neige dure.



Paulo Grobel et Philippe Mahou discutent stratégie au camp III, 6100 m, au Manaslu.

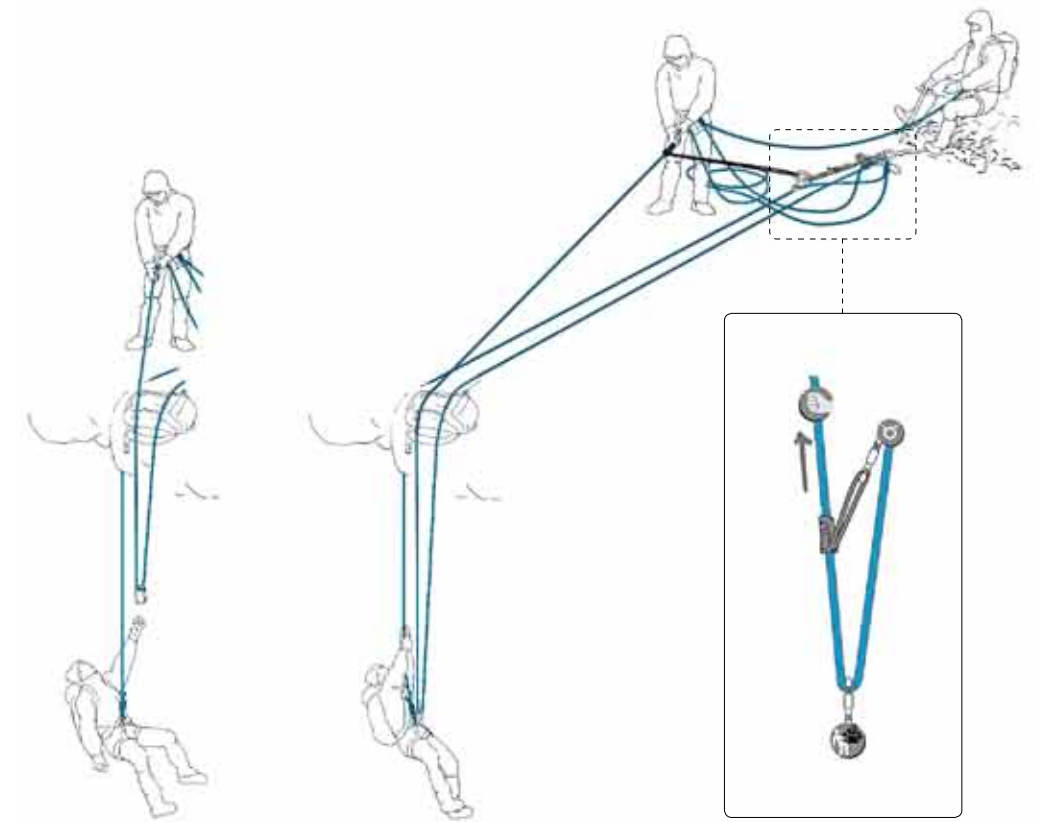


© François Damilano

C. Mouflage

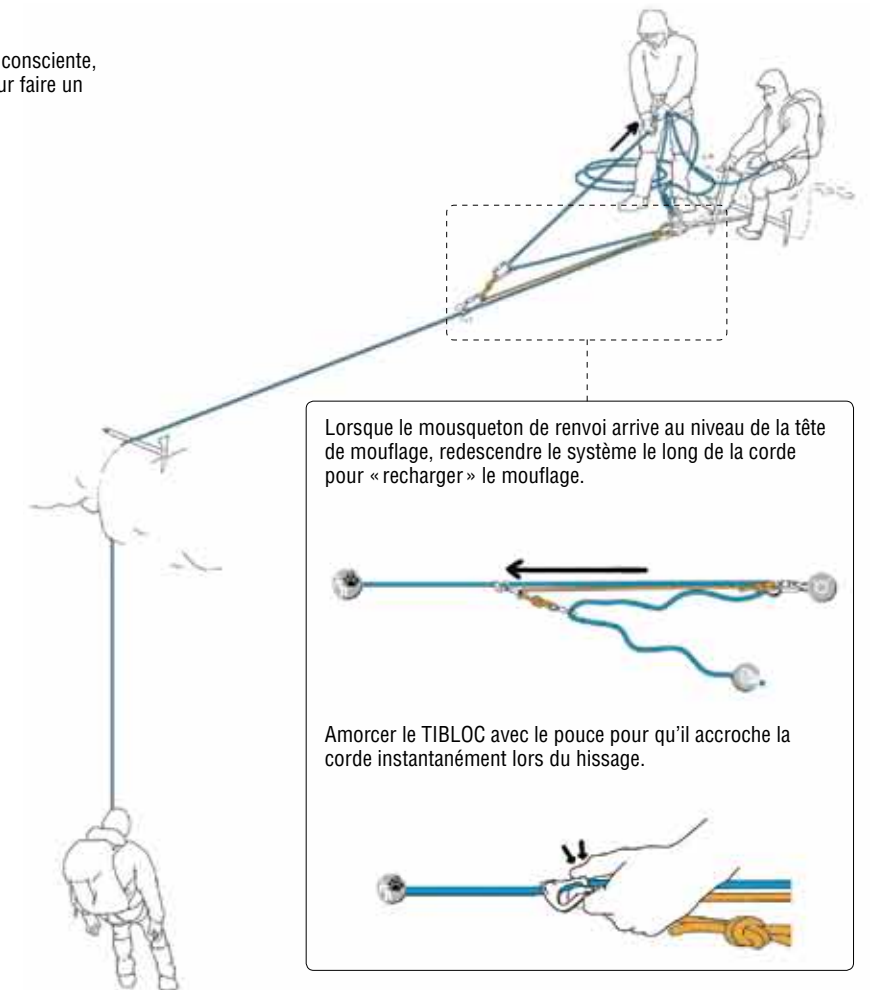
Renvoi simple

Le renvoi simple présente un très bon rendement. Il peut être mis en œuvre lorsque la victime peut aider à son hissage. C'est une bonne solution lorsque la corde est coincée dans la lèvre de la crevasse. Un autobloquant anti-retour doit être installé sur la corde de hissage. On doit disposer de beaucoup de corde, mais le système nécessite peu de matériel.



Mouflage avec un mariner démultiplié

Le mariner démultiplié s'utilise si la victime est inconsciente, ou lorsqu'on ne dispose pas d'assez de corde pour faire un renvoi simple ou en Z.

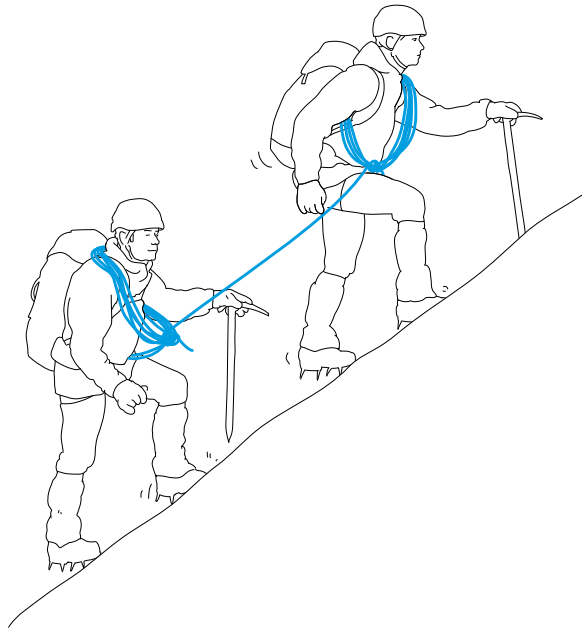


Lorsque le mousqueton de renvoi arrive au niveau de la tête de mouflage, redescendre le système le long de la corde pour « recharger » le mouflage.

Amorcer le TIBLOC avec le pouce pour qu'il accroche la corde instantanément lors du hissage.

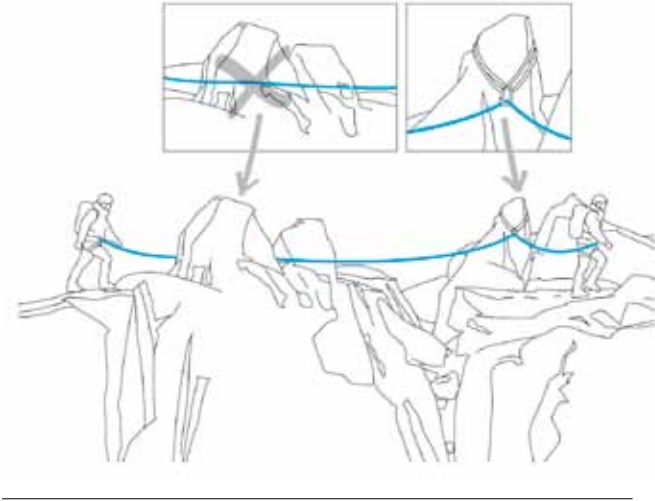
D. Progression sur pente de neige facile

Le leader adapte la longueur de corde à la difficulté du terrain et se place toujours en amont.
La distance d'encordement est très courte, la corde est toujours maintenue tendue entre le leader et le second.

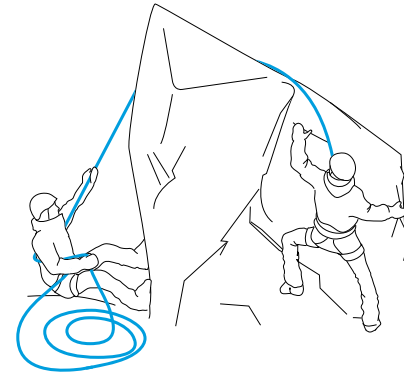


E. Progression sur arête facile

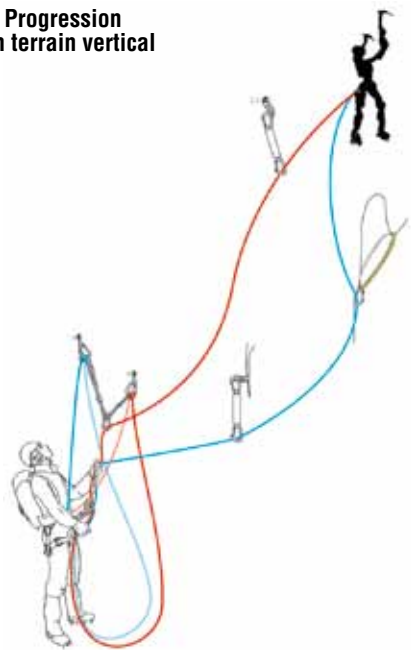
Progression corde tendue, le leader place des points de protection et utilise les protections qu'offre le terrain (bloc, becquet, gendarme...).



Dans les sections plus dures, le leader demande à son second de l'assurer. Une fois le passage franchi, le leader assure le second.

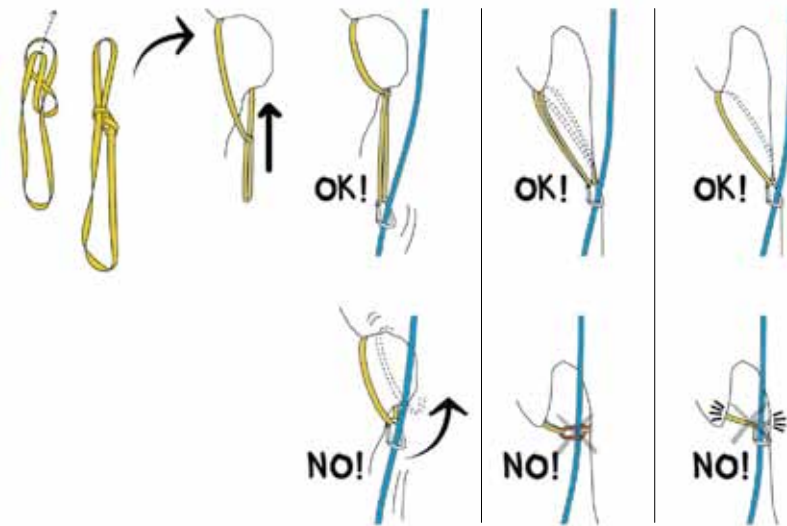


F. Progression en terrain vertical

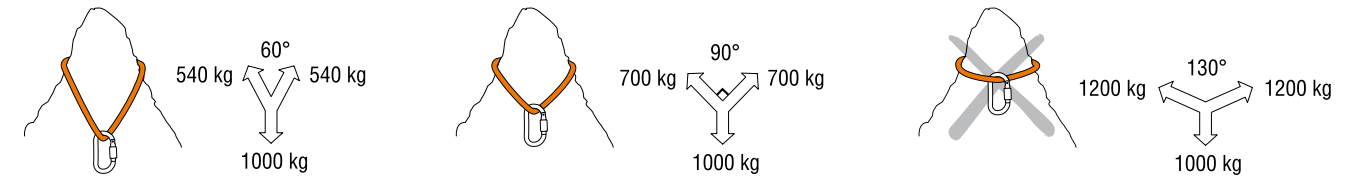


G. Protections

Faire un nœud coulissant sur la sangle, éviter que la sangle s'échappe du becquet. Choisir la longueur de l'anneau de sangle en fonction du becquet.



Conséquences de la longueur de la sangle sur les efforts engendrés.

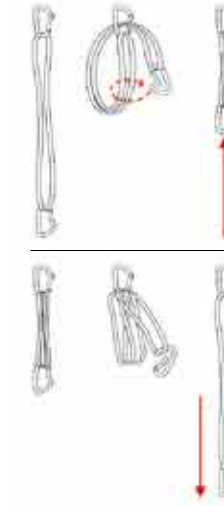


Astuces de transport

Rangement des anneaux de sangle autour du buste.

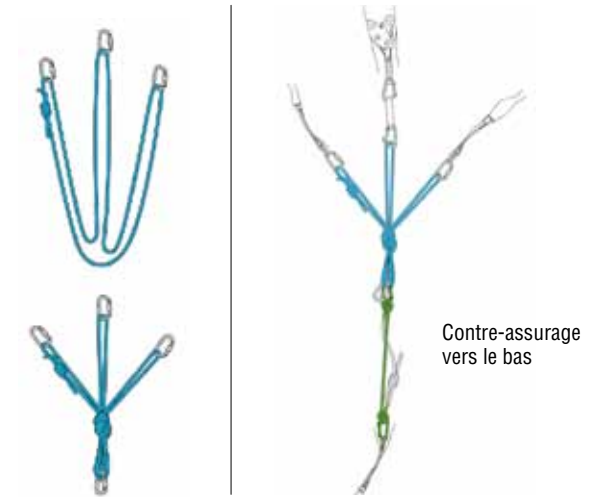


Dégaine à rallonge

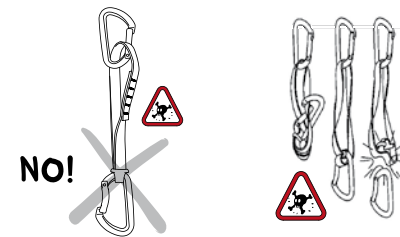


H. Relais

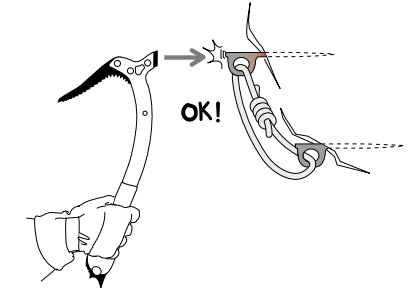
Triangulation pour relais sur coinçeurs, pitons...



Ne pas mettre de STRING sur un anneau



En montagne, retaper les pitons des relais. Sous l'action du gel et dégel les pitons ont tendance à ressortir des fissures.



Si loin et si proche: la cordée Paul Vullin et Pierrol Dupuy avec le sommet du Manaslu visible à l'arrière-plan.

