

# Alpinisme

## Recommandations de sécurité et de pratique

Adoptées lors du conseil d'administration du 8 juin 2024

### 1. Objet

Ce document précise les recommandations de sécurité et de pratique dans le cadre de la pratique de l'alpinisme.  
Elles complètent les règles de sécurité en escalade de bloc, de difficulté et de vitesse existantes au sein de la FFME.

### 2. Domaine d'application des recommandations

Ces recommandations concernent la pratique de l'alpinisme. Elles s'appliquent sans aucune restriction à tous les échelons de la fédération (club, comité territorial, ligue et national), quel que soit le statut de l'encadrant (bénévole, salarié, travailleur indépendant...).

### 3. Définition

L'alpinisme est une pratique sportive consistant à se déplacer et à progresser sur tous types de reliefs et terrains naturels rocheux, neigeux ou glaciaires.

Le milieu est par nature non aseptisé. Si des aménagements ou équipements existent, la solidité et la qualité de ces équipements sont à l'appréciation du pratiquant.

La pratique de l'alpinisme requiert l'usage d'un matériel, de techniques et de connaissances spécifiques permettant la progression et la gestion des risques liés à la spécificité du milieu d'évolution.

### 4. Le matériel

Le matériel utilisé en alpinisme peut servir à :

- la progression du pratiquant (piolets, crampons...)
- la protection directe du pratiquant (casque, vêtement adaptés, lunettes...)
- l'assurage de la progression du pratiquant (cordes, mousquetons, coinces, broches...)
- la sécurité du pratiquant en cas de secours ou de gestion d'une situation délicate : téléphone, pharmacie...

Certains matériels peuvent être utilisés dans plusieurs de ces catégories (par exemple un piolet ou une corde pour l'assurage et la progression du pratiquant). Il appartient à chaque pratiquant de vérifier le bon état de son matériel lors de chaque utilisation.

Le matériel utilisé en alpinisme est choisi en fonction :

- de l'itinéraire envisagé : caractéristiques, niveau, engagement, météo, conditions...

- de l'état de forme, de l'expérience et du niveau des pratiquants.

Le pratiquant est responsable et autonome dans le choix et l'emport de ce matériel, ainsi que dans la gestion de son alimentation et de son hydratation. Il ne devra pas hésiter à prendre des marges dans ces domaines afin de gérer les éventuels aléas pouvant survenir lors du parcours d'un itinéraire (fatigue, conditions changeantes).

La pratique de l'alpinisme se déroule dans un milieu naturel non aseptisé, dont les conditions peuvent varier au cours de la progression, et de nombreux aléas peuvent apparaître. Il est recommandé aux pratiquants et/ou au groupe de pratiquants de s'équiper d'un « fond de sac » ou d'une liste de matériel minimal lors de chaque sortie (voir paragraphe 6).

Le port du casque est obligatoire pour tous les pratiquants dès lors qu'il existe un risque de chute d'objets (matériel, pierres, glace...) ou de chute du pratiquant.

Le matériel peut être à usage individuel ou collectif.

Le matériel individuel ne concerne que l'usage d'un seul pratiquant (par exemple un casque, un baudrier...). Le matériel collectif est d'un usage partagé avec d'autres pratiquants d'un même groupe (cordes...). Dans le cas de matériel collectif, les différentes responsabilités présentées ci-dessus sont partagées entre les différents utilisateurs.

La gestion (entretien et vérification) des EPI collectifs est de la responsabilité du président de la structure, quant à celle des EPI individuels, c'est de la responsabilité du pratiquant.

Le matériel est utilisé selon les préconisations du fabricant.

## 5. La préparation d'une sortie

L'itinéraire envisagé doit être préparé par le pratiquant dans différents domaines (avec différents outils associés) :

- l'itinéraire : tracé, niveaux technique et physique, expérience requise, matériel nécessaire, conditions, orientations et horaires de passage, possibilités de réchappe et de faire demi-tour, itinéraires de descente, exposition aux risques (topos, photos, partage et retours d'information...)
- la météorologie et la nivologie (bulletins météo, BERA, modèles météo, lecture et analyse sur le terrain)
- la topographie : (carte, applications, sites web, cartographie des pentes...)
- les informations sur la forme, le niveau et l'expérience des participants
- les renseignements par rapport à la possibilité de prévenir et faire intervenir des secours. Il est recommandé de prévenir une tierce personne de la course envisagée, avec une estimation d'une fourchette horaire de retour.

*Dans le cas d'ouvertures de nouveaux itinéraires ou de voies peu parcourues, ces informations sont laissées à l'appréciation du pratiquant.*

## 6. Règles et techniques de progression et d'assurage

### 6.1 Généralités

Le pratiquant adaptera son comportement, ses techniques utilisées, et son mode d'assurage en fonction de ses niveaux technique, physique, de son expérience et de ses connaissances, des terrains et des conditions rencontrés (assurage en mouvement ou avec relais...).

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

Le pratiquant est responsable du type et de la longueur de corde qu'il utilise par rapport au terrain rencontré, et de la manière dont il l'adapte.

Il appartient au pratiquant de juger de la qualité des points d'assurage et de progression qu'il utilise (pitons, coinces, broches...).

Il est recommandé de redoubler de vigilance dans les zones les plus faciles de l'itinéraire, particulièrement lorsque les possibilités d'assurage sont limitées, dans les zones exposées, et lors de la redescente.

#### Déplacements à pied sur glaciers enneigés hors risque de dévissage :

sur glacier recouvert de neige, à pied, il est recommandé de s'encorder. Pour cela il est conseillé :

- d'utiliser une corde dynamique
- dans les zones avec un fort risque de chute en crevasse et particulièrement pour les cordées de 2 à 3 personnes, d'effectuer des nœuds sur la corde, destinés à freiner une éventuelle chute en crevasse
- l'encordement entre deux pratiquants doit être suffisamment long pour permettre de retenir une éventuelle chute en crevasse
- d'utiliser un encordement suffisamment long entre les pratiquants pour permettre de retenir une éventuelle chute en crevasse
- de progresser « sans anneaux à la main ».

#### Déplacements en terrains glaciaires et enneigés :

- dès lors qu'il existe un risque de chute ou de glissade, il est recommandé de porter des gants et des vêtements à manches longues (pour limiter les risques de brûlures ou de blessures en cas de glissade, limiter les risques d'hypothermie, et améliorer les chances de retenir une glissade).

#### Assurage en tous types de terrains :

- dès lors qu'il existe un risque de chute ou de glissade, il est recommandé d'utiliser une corde dynamique pour l'assurage (les cas d'utilisation de « corde fixe » ou « mains courantes » n'entrent pas dans ce cadre : des cordes statiques et semi-dynamiques pourront alors aussi être utilisées).

## 6.2 Techniques recommandées

Il existe en alpinisme de multiples techniques et savoir-faire pour arriver à un même objectif de progression ou de sécurité.

La liste des techniques recommandées ici n'est pas exhaustive. Elles répondent à des situations courantes en alpinisme. Ce sont des techniques et recommandations de base, auxquelles le pratiquant peut se référer pour éclairer ses choix devant la multitude de techniques existantes.

En formation, ce sont les techniques prioritaires à enseigner. Elles ont été retenues pour leur simplicité, leur facilité à les mémoriser et leur fonctionnement dans les multiples configurations envisageables. Il est préférable que le pratiquant retienne une seule technique sécuritaire, facile à mémoriser et valable en toutes circonstances, plutôt que plusieurs à moitié !

*Il est dans tous les cas recommandé au pratiquant de se former aux techniques d'alpinisme et à l'usage du matériel spécifique.*

*Le pratiquant peut également utiliser d'autres techniques complémentaires, si ces dernières sont parfaitement maîtrisées et utilisées à bon escient.*

- **Relais sur 2 points (tout type d'ancrages confondus : broches, goujons, coinces, pitons...)** : on privilégiera le système :

- « triangulation » avec un anneau (de sangle ou de corde) installé en double (connexion à l'amarrage via des mousquetons) + nœud central de répartition centrale avec installation d'un mousqueton à vis central, dit « primaire »

Note :

les anneaux de sangle (en dynema ou autre) peuvent être utilisés pour confectionner les relais. La connexion d'un anneau de corde ou de sangle à un amarrage via une tête d'alouette diminue la résistance de la sangle jusqu'à 50%. Le risque d'abimer la sangle est par ailleurs accru si des mousquetons viennent se surajouter sur la tête d'alouette. Il est donc préférable de connecter la sangle à l'ancrage avec un mousqueton. Toutefois, ce mode de connexion n'est pas « réhibitoire » et peut être utilisé par des pratiquants expérimentés, en fonction des contextes.

- **Longes :**

- si installation à demeure d'une longe sur le harnais : cette longe doit être dynamique (manufacturée ou non, mais dans tous les cas réalisée à partir de corde dynamique)
- l'usage de sangle pour se longer reste possible pour un usage provisoire, en prenant garde de ne pas mettre de choc sur la sangle (garder la longe sous tension, et/ou empêcher la possibilité de chute).

- **Rappel :**

- l'installation du nœud autobloquant en dessous du descendeur est recommandée (sauf dans les cas exceptionnels où on devra anticiper le passage d'un nœud à la descente)
- concernant le nœud de jonction du rappel, pour des cordes de même diamètre : il est recommandé d'effectuer un nœud de plein poing (huit ou queue de vache), avec des extrémités libres de 15 à 30 cm. Bien serrer impérativement les 4 brins indépendamment. Pour une plus grande résistance de ce nœud (intérêt si risque de surcharge, par exemple si risque de coulées de neige), il est recommandé d'ajouter un autre nœud de plein poing serré et collé au précédent.

- **Encordement avec anneaux de buste (valable en tout type de terrain : glacier, neige & glace, rocher...) :**

- encordement systématique en bout de corde
- anneaux « repris » ou pas au pontet, fermés au pontet avec un nœud de pêcheur double (appelé parfois Marseillais), ou un nœud de chaise
- clippage de la boucle de sortie avec un mousqueton au pontet.

La traction de la corde une fois le nœud terminé doit se faire sur le pontet sans tirer sur les anneaux.

- **Encordement en milieu de corde (valable en tout type de terrain : glacier, neige & glace, rocher...) :**

- nœud de pêcheur double (Marseillais) ou nœud de chaise et redclippage de la boucle au pontet (on peut éventuellement confectionner en amont « une potence » avec une « queue de vache »).

- **Encordement sur glacier (sans risque de dévissage) :**

- dès que le risque de chute en crevasse est fort, et particulièrement pour les cordées de 2 à 3 personnes, il est recommandé d'effectuer des nœuds sur la corde (queue de vache ou nœuds de freinage tous les 2 à 3m). La progression s'effectue sans anneaux à la main.

### 6.3 Matériel minimal recommandé

- **Vêtements adaptés aux conditions et à l'itinéraire envisagé (liste non exhaustive et à adapter aux conditions).** Ce matériel est individuel :

- Veste Imperméable/Coupe-Vent
- vêtements à la thermicité adaptée aux conditions et au terrain
- gants, bonnet si nécessaire...

- **Vivres et boissons**

- **Moyens de communication pour prévenir les secours :**

Il est recommandé lors de chaque sortie, qu'à minima au moins un membre du groupe dispose d'un moyen de prévenir les secours, adapté au terrain d'évolution.

Dans les zones couvertes par le téléphone portable, ce dernier reste la solution la plus accessible.

Dans les zones hors couverture mobile, la radio ou les systèmes de types « garmin inreach » ou balise « spot » sont des solutions intéressantes.

Le téléphone satellite est également une option valable bien que coûteuse et contraignante en termes d'usage.

Le pratiquant devra cependant s'assurer de la charge et de l'autonomie de la batterie de ses appareils électroniques.

- **« Fond de sac » recommandé (pour à minima au moins un membre du groupe) : tout ou une partie de ce matériel peut être collectif et partagé pour un groupe de pratiquants. Cette liste est non exhaustive et est à adapter en fonction des conditions, du groupe et de l'itinéraire envisagé) :**

- couverture de survie
- trousse de 1er secours
- 5 à 7 m de cordelette, couteau
- et à l'appréciation du pratiquant, en fonction des itinéraires : lampe frontale de secours, trousse de réparation, réchaud, sursac, pitons, crochets à lunule...

- **Kit minimal de sécurité glacier/personne :**

- 1 à 2 broches à glace
- 2 à 3 anneaux de sangle de 120 cm
- 2 à 3 mousquetons à vis
- 2 à 3 mousquetons simples
- 2 systèmes autobloquants dont de préférence au moins 1 bloqueur mécanique de type poulie « micro traxion ».
- 5 à 7m de cordelette (mini 5mm de diamètre).

- **En cas de risque d'avalanche, prendre :** pelle, sonde et DVA.

## 7. Environnement et milieu d'évolution

La pratique de l'alpinisme se déroule en terrain naturel. Au-delà des différentes réglementations existantes que le pratiquant est tenu de respecter (lois, arrêtés, réglementation liée aux parcs et différents espaces protégés...), le pratiquant se doit d'adopter un comportement respectueux de l'environnement et des autres utilisateurs.



8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)