

## **PETIT MEMO pour expliquer la Rando Alpine.**

Située entre la Randonnée Montagne et l'Alpinisme, la Randonnée Alpine a pour objectif de proposer à un public non escaladeur de l'amener à découvrir la Haute Montagne sur des itinéraires ne nécessitant pas de faire appel à des techniques d'escalade pure ; cependant, un certain nombre de notions et de techniques doivent être maîtrisées par ce public ; elles correspondent aux connaissances requises pour effectuer des **parcours classés F (Facile) ou PD (Pas Difficile)** - Classement de l'Alpinisme ; l'altitude des parcours ne doit pas dépasser 3400 à 3500 m ; ce qui correspond dans nos massifs européens au maxi des Pyrénées, par exemple ou les sommets secondaires des Grands Massifs Alps.

**Notions générales :** un certain nombre de parcours se passent à des altitudes nécessitant une acclimatation (Alt > 3000 m) ; si possible, les participants doivent se préparer auparavant par des activités d'endurance incluant des efforts proches de ces altitudes pour connaître leur comportement. Egalement, en lien avec ce milieu, les conditions météo peuvent être plus sévères ; les participants devront prévoir un habillement et une alimentation en rapport et expérimenter ces choses par eux-mêmes.

**Notions techniques :** Les participants venant sur cette activité sont supposés avoir déjà une expérience du « tout terrain alpin » hors sentiers : traversée de clapiers, petits névés, courts passages rocheux... Les principales techniques à maîtriser seront la progression sur glacier, pentes de neige et névés plus raides (< 30°), passages rocheux plus exposés et/ou plus long. Afin de garantir une sécurité de la progression, l'encordement « en mouvement » sera requis sur ces portions d'itinéraire.

### **Principe de l'encordement en mouvement :**

Comme en alpinisme classique, les participants seront encordés ensemble sur la même corde de 45 à 50 m (par 2 ou 3 personnes max) :

- passage sur glacier ou névé peu pentu : encordement de 10/15 m entre chaque personne
- passage sur glacier et névé pentu (entre 20° et 30°), raccourcissement de l'encordement à 3/4 mètres selon le risque de crevasses et/ou l'état de la neige ; le plus expérimenté sera toujours en amont.

**Technique d'encordement :** chaque participant sera équipé d'un baudrier avec longe + mousqueton à vis + dispositif autobloquant (nœud prussik ou machard, par ex) fixé sur la corde.

Exemple par nœud de 8 doublés pour l'encordement au baudrier + anneaux de buste (15 m) reliés au baudrier par simple nœud de chaise + mousqueton à vis

En cas d'encordement à trois : la personne du milieu sera encordée sur une potence/nœud de vache mousquetonné sur pontet ou autobloquant coulissant mousquetonné sur pontet + une dégaine sur brin arrière.

Autres équipements de progression et sécurité : casque + crampons adaptés aux chaussures et équipés d'antibottes (lanières ou semi-autobloquant) + piolet (chaque participant sera autonome dans l'utilisation de ces équipements).

Un kit de sortie de crevasse sera accroché sur le porte-matériel de l'un des encordés : système avec longe + deux broches à glace + deux Mousquetons à vis + poulie mini-traction + ropeman ou Tibloc suivant le matériel disponible ; les participants doivent connaître la mise en place d'un mouflage de sortie. Technique maîtrisée d'auto-sauvetage par le premier de cordée s'il se trouve lui-même en crevasse.

Autre technique requise pour certains passages rocheux ou neigeux raides ou exposés :

**Technique de la corde fixe :** une personne expérimentée installera un ancrage (piolet ou broches à glace ou sangles ou coinçeurs suivant le terrain : neige ou glace ou rocher) duquel sera envoyé une corde fixe qui servira de « guide » pour les autres participants ; ceux-ci se longeront (longe+ autobloquant déjà existant) sur la corde fixe pour monter ou descendre sur celle-ci.

**Si nécessité ESCALADE,** une personne expérimentée en escalade réalisera la longueur en tête, fera un relais et réalisera l'assurage des seconds un par un (encordement de tous sur nœuds de 8).

Encadrants et co-Encadrants CAF : Roger BELLIER, Alain COLLAS, Jean Eudes SIMON, Daniel GOUALOU

Lorient, le 25 Mai 2018