

LE GUIDE DE LA MONTAGNE

PARTIE 1. CONNAISSANCES DE BASES

Chapitre 1. Premiers Pas

Connaissances et compétences techniques, préparation physique, préparation mentale, jugement et expérience, respecter la nature, ne laisser aucune trace, le code de l'alpiniste, atteindre la liberté des sommets.

Chapitre 2. Vêtements et Équipement

Vêtements, chaussures, sacs à dos, équipement de base, une approche thématique, faire une liste, se préparer à l'alpinisme en liberté.

Chapitre 3. Bivouac et Alimentation

Abris, où dresser sa tente ?, camping sur neige et hivernal, couchage, réchauds, hydratation, alimentation, art de camper.

Chapitre 4. Préparation Physique

Se fixer des objectifs, détails d'un programme complet de préparation physique, récupérer pour éviter les blessures, « c'est parti ! ».

Chapitre 5. Orientation

Préparation de la course, la carte, la boussole, le clinomètre, l'altimètre, le GPS, s'orienter avec un instrument, naviguer aux instruments, se perdre, pratiquer l'alpinisme en liberté.

Chapitre 6. Progresser en milieu naturel

Établir un itinéraire, observations d'approche, la marche, se frayer un chemin, cohabiter avec les animaux sauvages, négocier les obstacles, prêt pour l'aventure ?

Chapitre 7. Ne laisser aucune trace

Plus que le sommet, progresser et camper sans faire de dégâts, les réchauds plus que les feux de camp, gérer correctement les déchets physiologiques, nettoyer, être discret, protéger la montagne.

Chapitre 8. Réglementation et Accès

Réglementation et protection, accès préservé, quel futur pour l'alpinisme ?

PARTIE 2. NOTIONS ESSENTIELLES DE L'ESCALADE

Chapitre 9. Les principes de base de la sécurité

Cordes, nœuds, casques, harnais, animaux, mousquetons, une chaîne d'assurage infaillible

Chapitre 10. Assurage

L'assurage en escalade, le freinage de la corde, les points d'assurage, l'attitude au relais, le maniement de la corde, communication, autres techniques, la sécurité en toute liberté.

Chapitre 11. Le rappel

Les principes du rappel, les points de rappel, la corde, les méthodes de rappel, la technique du rappel, rappels multiples, techniques de sécurisation du rappel, récupération de la corde, les montagnes en toute liberté.

PARTIE 3. ESCALADE ROCHEUSE

Chapitre 12. Technique d'escalade alpine

Types d'escalade, équipement, efficacité en escalade, escalade en dalles, escalade en fissures, autres techniques, style et éthique.

Chapitre 13. Matériel de protection

Protection naturelle, protection permanente, protection amovible, la maîtrise des placements.

Chapitre 14. Escalade en tête

Terrain non technique, terrain technique, l'escalade en tête pas à pas, responsabilité individuelle.

Chapitre 15. Escalade artificielle.

Escalade artificielle propre, types d'escalade artificielle, matériel, placement des points, techniques de base, le second, s'équiper pour une grande voie, l'avenir de l'escalade artificielle.

PARTIE 4. NEIGE, GLACE ET ESCALADE

Chapitre 16. Progression sur neige.

Équipement, technique de progression sur neige, techniques d'encordement, orientation, avalanche et sécurité, avalanches et secours, progresser en toute sécurité.

Chapitre 17. Progression sur glacier et sauvetage en crevasse.

Glaciers et crevasses, matériel de progression sur glacier, bases de la progression sur glacier, réaction lors d'une chute en crevasse, à l'intérieur de la crevasse, méthodes de sauvetage, situations de sauvetage particulières, vers le sommet.

Chapitre 18. Évoluer sur la glace.

Matériel, techniques sur glace, techniques d'encordement, s'entraîner pour gagner la liberté.

Chapitre 19. Cascade de glace et escalade mixte.

Matériel, cascade de glace, escalade mixte, grimper en conditions hivernales.

Chapitre 20. Expéditions.

Organisation et préparation, techniques de progression en expédition, conditions météorologiques en expédition, risque pour la santé à haute altitude, l'expédition une philosophie.

PARTIE 5. LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE

Chapitre 21. Diriger une course

Le chef de course, organiser une course, comment devenir chef de course ?

Chapitre 22. Sécurité

Expérience, dangers objectifs, sphère de risque acceptable, jugement et analyse.

Chapitre 23. Premiers secours

Organisation et préparation, les sept points essentiels en cas d'accident, les pathologies en montagne, blessures, trousse de premiers secours.

Chapitre 24. Sauvetage en montagne

Formations au sauvetage, réagir face à un accident, sauvetage en terrain accidenté, évacuation, recherches, intervention de secours extérieurs, mettre à profit l'ensemble de ces techniques.

Chapitre 25. Géologie des montagnes

Perspectives géologiques, la formation des montagnes, structures montagneuses, matériaux.

Chapitre 26. Le cycle de la neige

Formes des flocons et de la glace, vieillissement du manteau, formation des glaciers, formation des avalanches, le cycle de la neige.

Chapitre 27. Le climat en montagne

Forces créatrices de climat, tonnerre et éclairs, vents localisés, météorologie de terrain de montagne, isotherme 0°C et limite pluie-neige, organiser vous-même vos points météo, savoir exploiter les informations.

Annexes :

- Systèmes de cotation
- Refroidissement éolien. Tableau de calcul des températures.
- Bibliographie.