

Alpinisme avec des enfants

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Cet aide-mémoire n'exclut pas la nécessité d'une solide formation. Les techniques de base présentées sont simplifiées en fonction de l'âge des enfants. Toutefois, il incombe aux moniteurs de procéder, le cas échéant, à d'éventuelles adaptations (situation, progrès, etc.).

Réfère-toi également aux **aide-mémoire J+S** suivants: Technique alpine, orientation, listes de contrôle, météorologie, aide-mémoire en cas d'urgence.

Ouvrages didactiques et autres

- Documentation destinée aux moniteurs Alfa/AJ, CAS 2000.
- Manuel J+S Sports de montagne, HEFSM 2010.
- Enfants et alpinisme, R. Meier, CAS 1996.

Équipement de base pour enfants

- **Escalade:** baudrier, casque (ou casque de vélo), 3 mousquetons à vis, descendeur, cordelettes de 5 à 6 mm de diamètre et d'une longueur de 1 et de 5 m, sangle d'autoassurage, chaussons d'escalade (ou chaussures de gymnastique).
- **Montagne:** souliers de trekking à semelles rigides.

L'art de bien communiquer

Utiliser les bons termes = Éviter les malentendus!

- «Relais» → je suis autoassuré, tu peux défaire mon assurance.
Donc: ne jamais utiliser le terme «relais» dans le contexte d'une moulinette!
- «Huit»: nœud de huit ou descendeur en 8?

Pièges à éviter

- «C'est bon» → signifie tout et rien à la fois!
- Descendre en rappel ne signifie pas se détacher.

Conseils

- Appeler la personne par son prénom.
- Utiliser un langage simple et direct.
- Donner de brèves informations.
- Éviter de crier, d'appeler inutilement et de «papoter».
- Éviter d'être ironique avec les enfants!
- **Assurer son rôle de modèle** (p. ex. en portant un casque).

Principes généraux

Objectif

Amener les enfants et les jeunes à être **autonomes et responsables**.

Conditions-cadre

- **Courses adaptées aux participants:** longueur, difficulté, sécurité, possibilités de retour et de sortie, dangers.
- **Contrôle** par le moniteur et contrôle réciproque (entre partenaires)
- **Exercices donnant droit à l'erreur:** pour l'assurance, la moulinette et le rappel; escalade de bloc ne présentant aucun danger.
- **Principe de la sûreté multiple:** ancrages, relais, renvois, assurance en série.
- **Responsabilités clairement définies**
 - **Qui, pourquoi, quand?** Fixer la limite moniteurs – parents – enfants.
 - **Responsabilité personnelle:** Quelle charge les enfants peuvent-ils porter?
- **Prise en considération des différentes règles de jeu**
 - **Moments de liberté,** jeux, pauses.
 - **Cadre imposé,** p. ex. lors d'une randonnée en montagne.
 - **Règles de comportement** à adopter (assurance, moulinette et rappel).

De la marche à l'escalade sans corde (escalade de bloc)



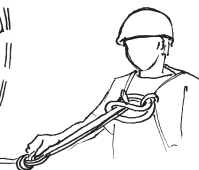
Encordement

Au bout de la corde: nœud de huit



- Cuissard et baudrier torse ou baudrier combiné.
- Cuissard: uniquement avec des hanches bien développées!

Dans la corde: avec «Y».

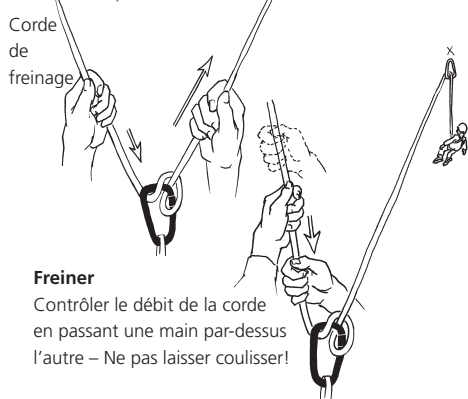


Nœud de huit –

Nœud en tête d'alouette – «Y» dans le rayon d'action.

Assurance avec le demi-nœud d'amarre

- Mousqueton à vis.
- **Ne jamais lâcher la corde de freinage.**
- Conduire les deux brins en parallèle (évite que la corde ne torsade).



Freiner

Contrôler le débit de la corde en passant une main par-dessus l'autre – Ne pas laisser coulisser!

Moulinette

Renvoi

- Ne jamais passer la corde dans une sangle.
- Faire attention à sécuriser le mousqueton.
- Ne jamais passer la corde autour d'une arête.
- Enlever les pierres qui branlent.
- Dans la ligne de pente (éviter un pendule)
- Pas au-delà du renvoi.



Assurer

- Près de la paroi.
- Laisser le demi-nœud d'amarre jusqu'à ce que le grimpeur soit au sol.
- Bout libre de la corde fixé.
- Différence de poids:
 - assurance en série
 - autoassurance

Descente en rappel

Préparation

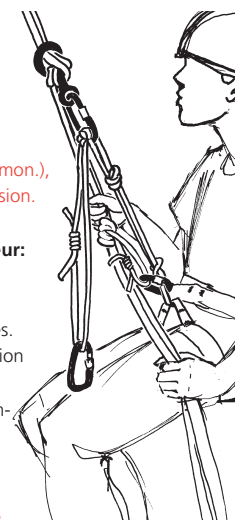
1. S'autoassurer («cordon ombilical»).
2. Faire un nœud de Prusik.
3. Mettre le descendeur.
4. Double contrôle (part. + mon.), mettre la corde sous tension.
5. Défaire l'autoassurance.

A contrôler par le moniteur:

- Ancrage, liaisons.
 - Longueur des cordes.
 - Nœuds au bout des cordes.
- Durant la phase d'introduction (évent.):
- Descente en rappel accompagnée (rappel parallèle).
 - Corde d'assurance.

Au prochain relais:

1. Accrocher l'autoassurance.
2. Filer la corde (1-2 m).
3. Enlever le descendeur, défaire le nœud de Prusik.



Encordement improvisé

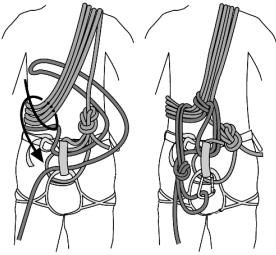


- Assurance contre le risque de glissade (p. ex. terrain raide – herbeux ou enneigé – parcours difficiles).
- Soutien psychologique.
- Conduite d'enfants très actifs.

Double nœud de pêcheur

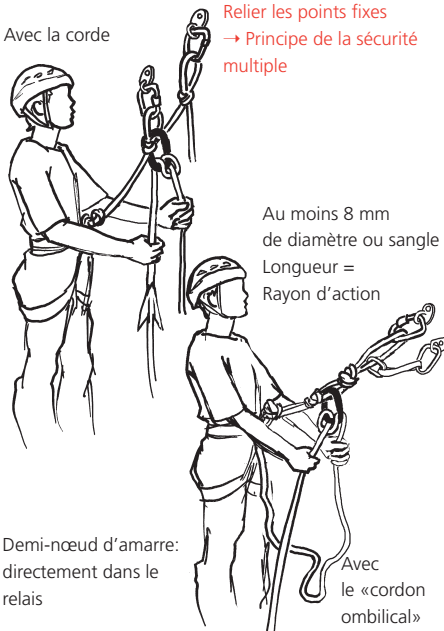


Réserve de corde



Relais

Avec la corde



Relier les points fixes
→ Principe de la sécurité multiple

Au moins 8 mm de diamètre ou sangle
Longueur = Rayon d'action

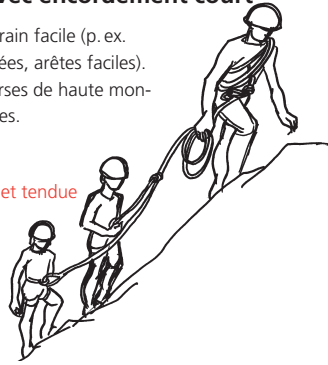
Demi-nœud d'amarre: directement dans le relais

Avec le «cordon ombilical»

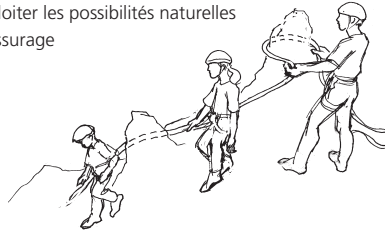
Marche avec encordement court

- Dans un terrain facile (p. ex. dalles inclinées, arêtes faciles).
- Lors de courses de haute montagne simples.

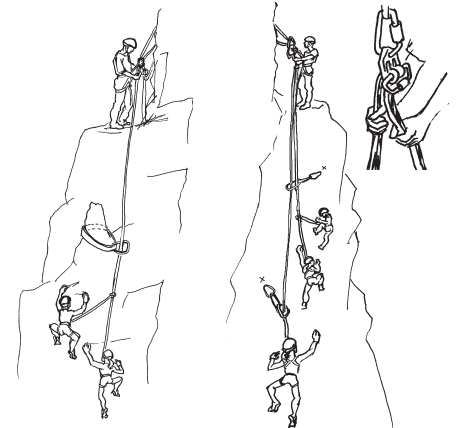
Corde courte et tendue



- Exploiter les possibilités naturelles d'assurance



Escalade en cordée



Variante «Y»

Voies assez faciles

- Disponibilité quasi totale de la corde.
- Progression simultanée.

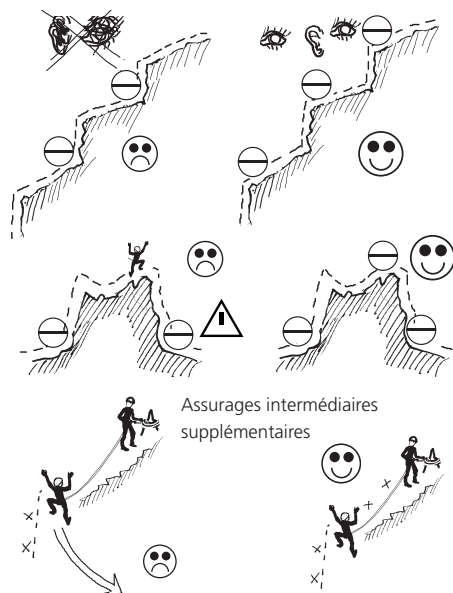
Variante «en flèche»

Voies plus difficiles

- Utilisation de deux cordes.
- Progression simultanée ou un par un.

Assurance

Choix des relais



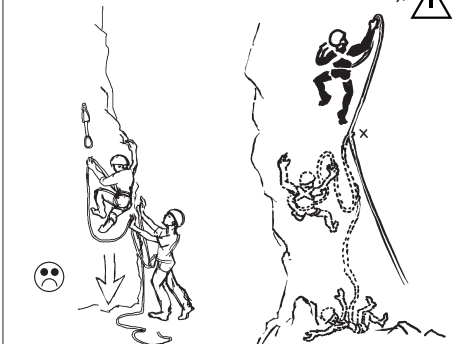
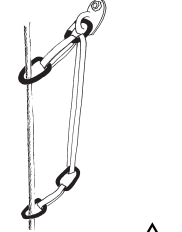
Contact visuel et par la voix

Assurances intermédiaires supplémentaires

Rayon d'action



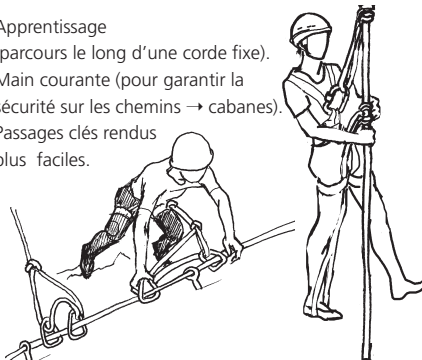
Rallonges



1^{er} et 2^e assurances intermédiaires
→ Eviter de chuter à même le sol!

Corde fixe

- Apprentissage (parcours le long d'une corde fixe).
- Main courante (pour garantir la sécurité sur les chemins → cabanes).
- Passages clés rendus plus faciles.

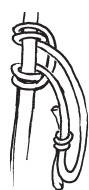


Décrocher/Accrocher le mousqueton du «cordon ombilical» lorsque la corde est presque horizontale.

Principe: rester toujours assuré!

Corde verticale → Nœud de Prusik supplémentaire.

Monter à l'aide de nœuds coulissants



Via ferrata

Malgré son tracé clair et sa prétendue sécurité, la via ferrata

- n'est souvent pas prévue pour les enfants (p. ex. rayon d'action trop grand);
- présente des dangers cachés.

Attention!

- Dangers: chutes de pierre, névés, orage (éclair!).
- Longueur de la voie, échappatoire, vide.
- Exigences technique et physique.
- Endommagement de l'installation.

Standards

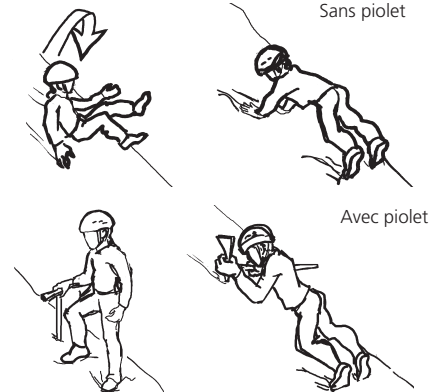
- Porter un casque.
- S'autoassurer au moyen de l'équipement «via ferrata».
- Assurer en principe les petits enfants avec la corde (évent. cordon ombilical en plus).



Neige, névé et glacier

Glissade/Freinage

- Dégagement libre
- Absence d'effondrement (blocs de rocher, rivière, crevasses)



Progression sur glacier enneigé

S'encorder

- Former si possible des cordées de trois; relier évent. les cordées entre elles.
- Tenir compte des différences de poids (adultes – enfants).