J+S Alpinisme : Cahier d’entraînement et étapes de formation

*Les contenus se basent sur le livre „Sports de montagne d’été“ du CAS*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Alpinisme en famille | Alpinisme juvénile | OJ du CAS | OJ du CAS |
| 5 à 9 ans | 10 à 13 ans | 14 à 17 ans | 18 à 20 ans |
| Bases | Nature en environnement | Connaître la diversité du monde alpin | x | x | x | x |
| Connaîtres les roches, les glaciers et la neige | x | x | x | x |
| Connaître les connexions entre les sports de montagne et l‘envirionnement |  |  | x | x |
| Météo | Connaître quels sont les moteurs de la météo |  |  | x | x |
| Connaître les principaux éléments de météo | x | x | x | x |
| Connaître le bulletin météo |  | x | x | x |
| Connaître les situations météo typiques |  |  |  | x |
| Connaître les formes d’orage |  |  | x | x |
| Connaître les signes précurseurs |  |  |  | x |
| Orientation | Connaître la carte topographique |  | x | x | x |
| Connaître le GPS |  |  | x | x |
| Connaître l’altimètre et la boussole |  |  | x | x |
| Dangers en montagne | Connaître le concept de sécurité |  |  |  | x |
| Savoir comment éviter les dangers en montagne |  | x | x | x |
| Equipement | Vêtements | Connaître les principes de base | x | x | x | x |
| Equipement technique | Connaître les principaux éléments de l’équipement technique |  | x | x | x |
| Equipement de premiers secours | Connaître l’équipement de premiers secours |  |  | x | x |
| Planifier et décider | Planifier une course | Connaîtres les différentes étapes de la planification |  |  | x | x |
| Savoir planifier en continu |  |  |  | x |
| Savoir évaluer une course |  |  | x | x |
| Prise de décision | Connaîtres certaines propriétés humaines |  |  |  | x |
| Connaître les phénomènes de groupe |  |  |  | x |
| Savoir prendre une décision |  |  |  | x |
| Alpinisme en groupe | Guider | Savoir comment guider un groupe |  |  |  | x |
| Les groupes en montagne | Connaître les problèmes et les techniques de l’alpinisme en groupe |  |  |  | x |
| Alpinisme avec enfants | Savoir ce qu’il est possible de faire et à quel âge |  |  |  | x |
| Randonnées alpines |  | Savoir marcher, également hors des sentiers | x | x | x | x |
| Via ferrata |  | Savoir s’assurer en via ferrata |  | x | x | x |
| Connaître les dangers de la via ferrata |  |  | x | x |
| Technique de corde | Cordes | Savoir comment entretenir une corde |  | x | x | x |
| Connaître les différents types de cordes |  |  | x | x |
| Noeuds | Connaître les noeuds de base | x | x | x | x |
| Encordement | Savoir comment s‘encorder |  | x | x | x |
| Assurage | Assurer quelqu’un en second de cordée |  | x | x | x |
| Assurer quelqu’un en tête de cordée |  |  | x | x |
| Rappel | Savoir faire un rappel de manière autonome |  |  | x | x |
| Savoir faire un relais pour le rappel |  |  |  | x |
| Connaître le méthode de rappel J+S |  |  |  | x |
| Escalade en rocher | Mieux grimper | Connaître différents éléments techniques | x | x | x | x |
| Savoir appliquer une bonne tactique |  |  | x | x |
| Savoir comment réguler le côté psychique |  |  |  | x |
| Bloc | Savoir faire du bloc en sécurité | x | x | x | x |
| Salle et école d‘escalade | Savoir faire le contrôle du partenaire | x | x | x | x |
| Savoir mousquetonner |  | x | x | x |
| Savoir passer la moulinette |  |  | x | x |
| Ancrages en rocher | Connaître différentes sortes d‘ancrage |  |  | x | x |
| Savoir assurer à l’aide de friends et de coinceurs |  |  |  | x |
| Voies de plusieurs longueurs | Connaître les étapes de la progression dans une voie de plusieurs longueurs |  |  | x | x |
| Trucs et astuces pour voies difficiles | Connaître différentes techniques |  |  |  | x |
| Courses en haute montagne | Technique en neige et en glace | Savoir marcher avec ou sans crampons | x | x | x | x |
| Savoir utiliser un piolet |  | x | x | x |
| Savoir glisser sur un névé | x | x | x | x |
| Ancrages en neige et en glace | Savoir faire un ancrage dans la neige |  |  | x | x |
| Savoir faire un ancrage dans la glace |  |  | x | x |
| Courses sur glacier | Savoir cheminer sur un glacier |  |  | x | x |
| Savoir comment s’assurer sur un glacier |  |  | x | x |
| Courses mixtes | Savoir marcher à corde courte |  |  | x | x |
| Savoir marcher à corde semi-longue |  |  | x | x |
| Savoir installer une corde fixe |  |  |  | x |
| Secours | Premiers secours | Savoir alarmer |  |  |  | x |
| Connaître le BLS |  |  |  | x |
| Savoir faire le Body Check |  |  |  | x |
| Savoir comment soigner une cloque |  |  |  | x |
| Evacuation | Connaître quelques méthodes d’évacuation |  |  | x | x |
| Sauvetage en rocher | Savoir faire le mini-mouflage |  |  | x | x |
| Savoir faire la rallonge de corde |  |  |  | x |
| Savoir remonter son camarade |  |  |  | x |
| Savoir décharger un assurage au corps |  |  |  | x |
| Sauvetage en crevasse | Savoir faire un ancrage |  |  |  | x |
| Savoir faire un mouflage |  |  |  | x |
| Connaître l’auto-sauvetage |  | x | x | x |