



fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Recommandations pour la pratique de l'Alpinisme

RECOMMANDATIONS GENERALES

1- Se préparer

Se renseigner :

- sur le parcours : niveau de difficulté technique, engagement, possibilités d'échappatoire, dénivelé, altitude, orientation, horaires y compris marche d'approche et retour ;
- routes, remontées mécaniques, accès supplémentaires ;
- sur les services de secours locaux.

S'informer précisément :

- sur la météo, nivologie
- sur les conditions du parcours ;
- sur la réglementation locale ;
- sur la réglementation spécifique au public concerné.

Prévenir : une tierce personne de l'itinéraire choisi et de l'heure probable de retour.

Eviter de partir ou progresser seul

Avoir une préparation technique et une condition physique en accord avec l'objectif envisagé

2- S'équiper

Emporter du matériel adapté à la course et aux conditions météorologiques.
Utiliser du matériel d'alpinisme conforme aux normes européennes (C.E.N.)

Individuel :

- chaussures et vêtements adaptés ;
- baudrier, casque (si nécessaire) ;
- matériel technique adapté à la course.

Collectif :

- corde dynamique
- topo, carte, boussole, altimètre ...
- frontale

De sécurité :

- trousse de premier secours
- couverture de survie,
- matériel de réchappe
- système d'alerte (sifflet, fusée,...)

3- Progresser en sécurité

- rester toujours assuré sur glacier et en zone dangereuse, exposée ou difficile
- contrôler systématiquement les points d'assurages et de relais ;
- vérifier la longueur des cordes et leurs états.
- respecter les règles techniques de sécurité ;
- rester plus que vigilant tout au long du parcours ;
- utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe ;
- respecter les horaires.

4- Respecter le milieu et les autres usagers :

- des randonneurs et d'autres alpinistes partagent votre lieu de loisir, soyez patients avec ceux qui vous précèdent, conciliants avec ceux qui vous doublent
- respectez l'eau, la flore, la faune
- respecter les propriétaires, gestionnaires, les ouvriers ;
- ramenez vos déchets (sac poubelle)
- respectez les itinéraires d'accès et de retour. ne piétinez pas les clôtures, refermez les barrières
- parquez raisonnablement votre véhicule.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENCADREMENT

Le nombre de participants par encadrant sera apprécié selon les paramètres suivants :

- terrain de pratique.
- engagement et difficulté de la course ;
- durée totale de la course
- âge et / ou maturité des participants ;
- niveau de discipline et d'autonomie des pratiquants ;
- adaptation du site à la gestion du groupe.
- qualification et expériences du / des cadre(s).
- disponibilité du matériel obligatoire.

On ne va pas au sommet à tout prix, il faut savoir renoncer.