

VERS L'AUTONOMIE EN SKI-ALPINISME

Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTEGER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Connaître le matériel de sécurité nécessaire à la progression sur glacier.

Critères d'évaluation

- Je sais régler et chausser mes crampons.
- Je sais ranger correctement le matériel individuel de sécurité afin qu'il soit accessible, n'occasionne aucune gêne et ne présente pas de danger en cas de chute.
- Je sais utiliser une broche à glace.



Savoir enfiler et ajuster un harnais à sa taille et à sa tenue vestimentaire, fixer dessus une longe.

- Je sais mettre et ajuster mon harnais.
- Je sais placer ma longe de façon optimale sur le harnais.



Savoir s'encorder et gérer la corde non utilisée.

- Je sais m'encorder sur glacier.



Compétence n°2 : PROGRESSER ET S'ASSURER EN ZONE DELICATE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Franchir en sécurité des zones délicates.

Critères d'évaluation

- Je sais chausser mes skis dans des zones exiguës ou pentues.



Savoir utiliser le piolet et les crampons.

- Je sais mettre les skis sur le sac, marcher en crampons en neige dure, sur terrain varié : montée, descente, traversée.



Connaître les principes de la progression à corde tendue dans une pente de neige ou sur une arête.

- Je sais marcher à corde tendue.



VERS L'AUTONOMIE EN SKI-ALPINISME

Compétence n°3 : SE DÉPLACER SUR UN GLACIER

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Progresser et s'arrêter dans une zone crevassée à ski.

Critères d'évaluation

- Je suis exactement la trace du leader à vitesse maîtrisée.
- Je ne déchausse jamais mes 2 skis en même temps.



Progresser encordé dans une zone crevassée en montée et en descente.

- Je suis capable d'adapter mon rythme à celui du leader pour éviter des tensions sur la corde.
- Je connais les principes d'assurage lors du contournement de crevasse (cordée de 3).



Savoir skier encordé.

- J'ai expérimenté la descente encordée.



Compétence n°4 : RÉAGIR EN CAS DE CHUTE EN CREVASSE

Connaissance, savoir-faire et savoir-être

Réagir efficacement lors d'une chute en crevasse en site école.

Critères d'évaluation

- J'ai expérimenté lors d'un exercice, l'enrayage de chute en crevasse sur une rupture de pente.



Faire un ancrage dans la neige.

- Je sais réaliser un corps-mort.



- Dans une situation de chute en crevasse simulée, hors glacier, je suis capable d'exécuter les manœuvres que m'indique l'initiateur pour me dégager de la corde en tension.

Savoir se protéger suite à une chute en crevasse.

- Je connais les manœuvres à effectuer : mettre une broche, s'auto-assurer, enlever les skis et le sac à dos.

