

## VERS L'AUTONOMIE EN SKI-ALPINISME

### Compétence n°1 : S'ÉQUIPER ET SE PROTÉGER

#### Connaissance, savoir-faire et savoir-être

#### Critères d'évaluation

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

- 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

#### Critères d'évaluation

Franchir en sécurité des zones délicates.

- 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

#### Critères d'évaluation

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

- 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

#### Critères d'évaluation

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

- 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. ☐

