



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 du moniteur J+S Alpinisme/Excursions à skis, EFSM 1997

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 3 m, sangle d'auto-assurance, 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 assurage.
- Donc: ne jamais utiliser le terme «relai» dans le contexte d'une moulinette!
- «Huit»: nœud de huit ou frein 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 nom
- 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-cadres

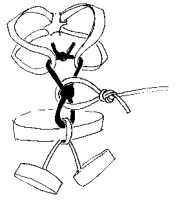
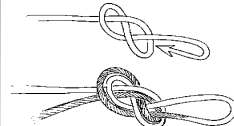
- Courses adaptées aux participants: longueur, difficulté, sécurité, possibilités de retour et de sortie, dangers.
- Contrôle par le moniteur et contrôle réciproque (entre partenaires).
- Exercices donnant droit à l'erreur: pour l'assurage, la moulinette et le rappel; escalade sur blocs ne présentant aucun danger.
- Principe de la sûreté multiple: ancrages, relais, renvois, assurage 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 (assurage, moulinette et rappel).

De la marche à l'escalade sans corde (escalade sur blocs)

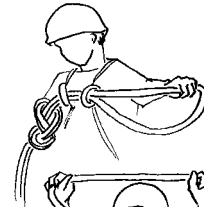


Encordement

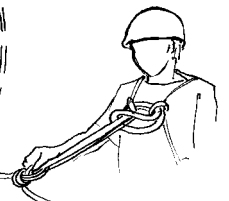
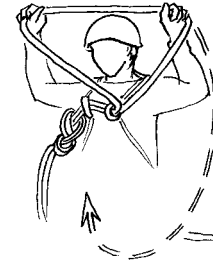
Au bout de la corde: nœud de huit



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



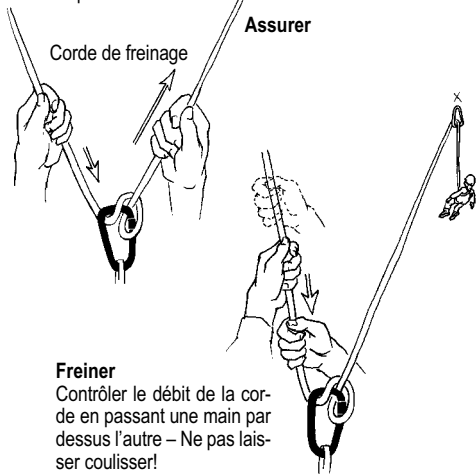
Dans la corde: avec «Y»



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

Assurage par demi-nœud d'amarre

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



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 ou autre
- Ne jamais passer la corde autour d'une arête
- Enlever les pierres qui branlent

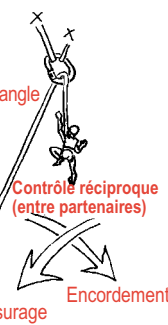
Escalader

- Dans la ligne de pente (éviter la balance)
- Pas au-delà du renvoi



Assurer

- Près du mur
- Laisser le demi-nœud d'amarre jusqu'à ce que le grimpeur soit au sol
- Bout libre de la corde fixé
- Différence de poids:
 - assurage en série
 - autoassurage



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'autoassurage

A contrôler par le moniteur:

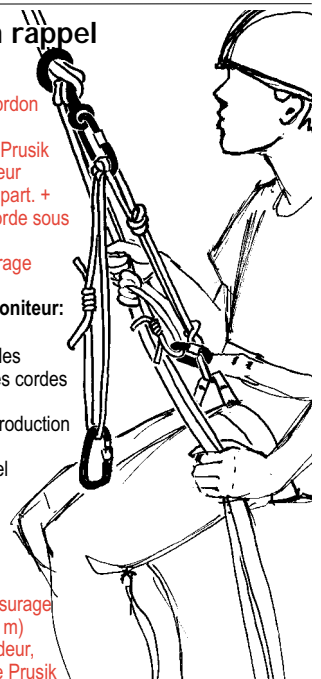
- Ancrage, liaisons
- Longueur des cordes
- Nœuds au bout des cordes

Durant la phase d'introduction (évent.):

- Descente en rappel accompagnée (rappel parallèle)
- Corde d'assurage

Au relais:

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

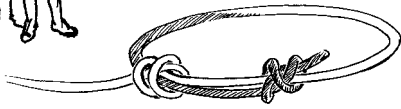


Encordement improvisé

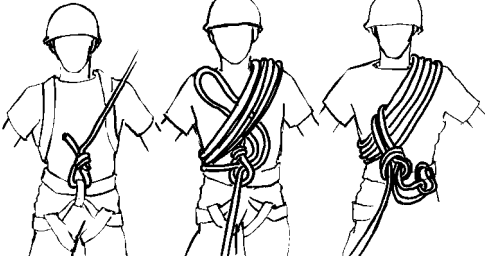


- Assurage contre le risque de glissade (p. ex. terrain raide – herbeux ou enneigé – parcours difficiles)
- Soutien psychologique
- Conduite d'enfants très actifs

Double nœud de pêcheur



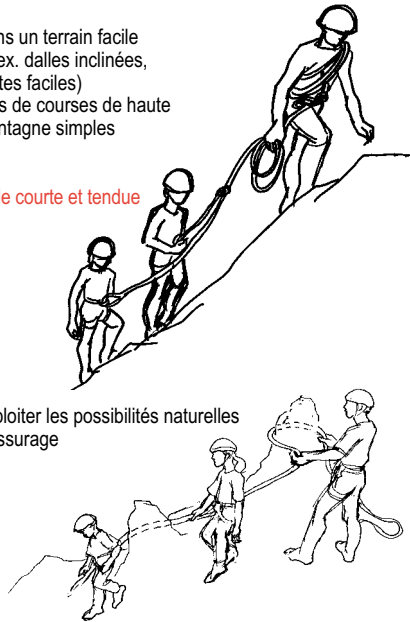
Raccourcissement la corde



Marche avec corde raccourcie

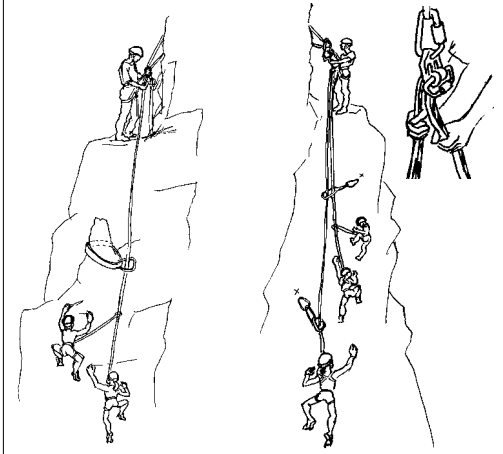
- Dans un terrain facile (p. ex. dalles inclinées, arêtes faciles)
- Lors de courses de haute montagne simples

Corde courte et tendue



- Exploiter les possibilités naturelles d'assurage

Escalade en cordée



Variante «Y»

- Voies assez faciles
- Disponibilité quasi totale de la corde
- Progression simultanée

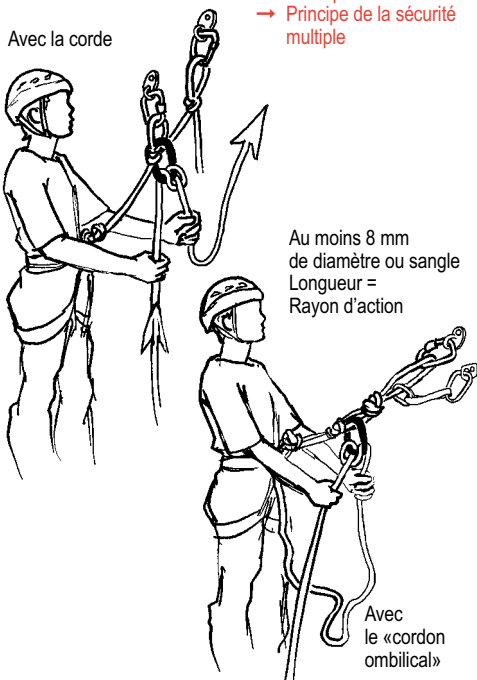
Variante «en flèche»

- Voies plus difficiles
- Utilisation de deux cordes
- Progression simultanée ou un par un

Relais

Avec la corde

Relier les points fixes
→ Principe de la sécurité multiple



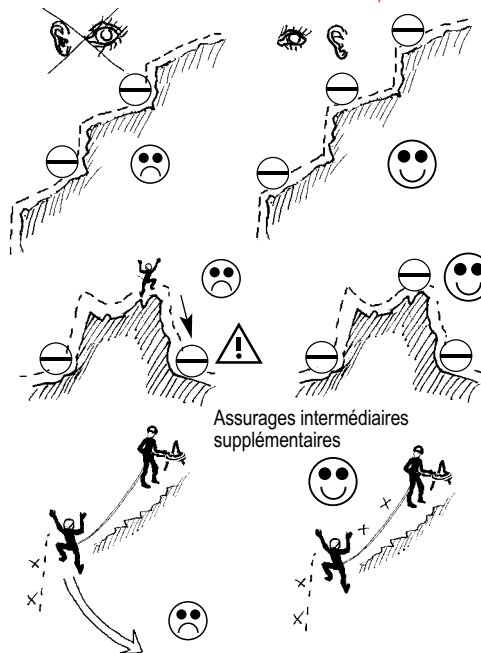
Au moins 8 mm de diamètre ou sangle
Longueur = Rayon d'action

Avec le «cordon ombilical»

Assurage

Choix des relais

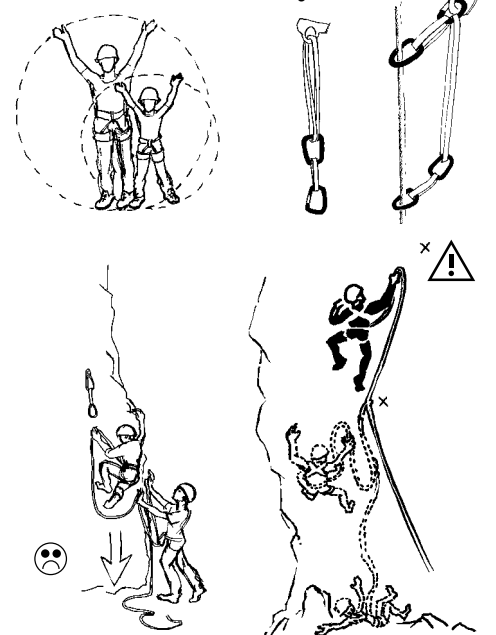
Contact visuel et par la voix



Assurages intermédiaires supplémentaires

Rayon d'action

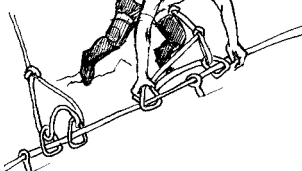
Rallonges



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

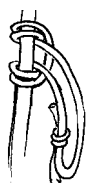
Corde fixe

- 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



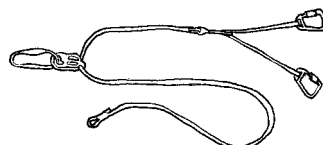
Monter à l'aide de nœuds coulissants

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

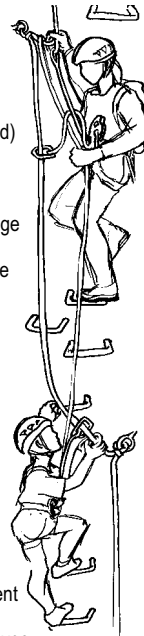
Attention!

- 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 (ev. cordon ombilical en plus)



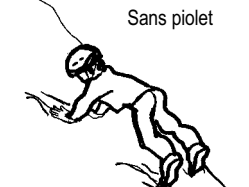
Neige, névé et glacier

Glissade / Freinage

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



Sans piolet



Avec piolet



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)