



# les bases



## acquis

Choisir la taille et énumérer les éléments de son piolet

Fixer son piolet sur le sac et à la bretelle

Préparer son sac

Ajuster et fixer ses crampons sur ses chaussures

Ranger son matériel sur le baudrier

Connaissance des nœuds (huit, bouline, cabestan, machard, ou autre auto-bloquant)

Connaissance des signaux d'appel à l'aide

Lover une corde (anneau, oreille de cocker)

## formateur + sign.

# école de neige

## acquis

Evoluer sur neige (jusqu'à 40°)

*Sans crampons*

*Avec crampons*

*Avec piolet*

Enrayer une glissade sur neige

*Sans crampons ni piolet*

*Avec piolet*

*Avec crampons et piolet*

*Du 1<sup>er</sup> à partir du relais*

## formateur + sign.

# école de glace

## acquis

Evoluer sur glace (jusqu'à 40°)

*Avec crampons*

• *toutes pointes*

• *pointes avant*

*Avec piolet*

• *canne*

• *ramasse*

• *appui*

• *rampe*

Se déplacer le long d'une corde fixe

Enrayer une glissade

*Avec piolet*

*Avec crampons et piolet*

## formateur + sign.