



# Ecole de Neige - Rocher – Glace (Niveau 1)



## **Objectifs :**

Initiation aux techniques de base de la montagne (escalade, alpinisme, randonnée glaciaire).

Cette initiation se découpe en deux parties :

- Une soirée en salle (local de Frouzins Montagne) pour découvrir et apprendre les techniques.
- Un WE en montagne à la fin de l'hiver / au début du printemps pour mettre en application sur le terrain les techniques vues en salle.

## **Prérequis :**

Aucun

## **Contenu :**

- En salle
  - Atelier nœud
    - ✓ nœud de huit d'encordement
    - ✓ nœud de pêcheur double
    - ✓ nœud du double huit
  - Réalisation et utilisation d'un machard
    - ✓ Passage d'une main-courante
    - ✓ Descente en rappel
  - Transfert de charge sur un relais
  - Assurance du leader à la montée (avec un huit)
- En montagne
  - Atelier relais (broche, sangle, corps mort, lunule / abalakov)
  - Atelier progression sur neige sans crampons
  - Atelier progression avec crampons / piolet
  - Atelier chute sur pente enneigée avec et sans piolet
  - Atelier encordement

## **Passeport :**

Au terme de cette formation, et si vous maîtrisez les techniques ci-dessus, le passeport jaune alpinisme FFME vous sera délivré (validation des acquis).