



# Charte de la pratique de l'alpinisme

En alpinisme, on parle de « course » pour une sortie. Faire un sommet n'est pas toujours un but.

La course se termine une fois revenu à son point de départ.

L'humilité et savoir renoncer sont les lignes de conduite de l'alpiniste.

## Prérequis :

Pour pratiquer l'alpinisme il faut avoir un minimum de pratique de l'escalade, une maîtrise des techniques d'assurage et des manœuvres de corde et de rappel, savoir évoluer avec piolet et crampons.

Tous les types de terrains montagne sont rencontrés, neige, glace, rocher.

L'endurance est indispensable. Les courses commencent souvent la veille par une marche d'approche de plusieurs heures et une montée en refuge ou bivouac. Un lever à 4h le lendemain matin est fréquent. Le respect de l'horaire est l'un des facteurs de sécurité : il est fondamental.

Le dénivelée d'une course est variable et peut dépasser 1500m.

En général, il faut le matériel suivant : baudrier, casque, système d'assurage, et selon le type de sortie : chaussures hivernales, chaussons d'escalade, crampons, piolet(s), éventuellement compléments spécifiques précisés par l'encadrant à chaque sortie.

## Niveaux :

- Initiation : Course accessible à tous
- PD/PD+ : Course "**P**eu **D**ifficile" nécessitant parfois l'encordement.  
*Peu Difficile ne signifie surtout pas que ce n'est Pas Difficile !*
- AD/AD+ : Course pour initié en alpinisme (débutant en second de cordée)
- D/D+ : Course pour grimpeur autonome nécessitant une condition physique suffisante.
- TD/TD+ : Course nécessitant une bonne condition physique, pour grimpeur confirmé.
- ED/ED+ : On rentre dans le haut niveau. ces sorties ne sont pas proposées au sein du club.
- ABO : Comme ABOMinable...sans commentaire !

## Remarques :

Une course d'alpinisme est toujours plus ou moins difficile.

En hiver, où il y a présence de neige, il faut toujours le DVA + pelle + sonde (e.g. couloir de neige, cascade de glace).