

# Charlaix' Scalade

## Glacier de la Pilatte

---

Date: 2-3 juillet

---

Organisateur: Stéphane

---

Lieu: Refuge de la pilatte (Ecrins)

---

Niveau de sortie: Débutants

---

Ateliers neige et glace

### Chausser des crampons:

- le sens (devant, derrière, pied gauche, pied droit, envers, endroit)
  - type de crampons (nb de pointes forme des pointes, poids, acier forgé ou alu)
  - réglage (attaches rapides, semi-rapides ou à lanières ?)
- doivent tenir à la chaussure sans les attaches

### Atelier familiarisation crampons et piolet en glace:

- Remonter en marche arrière le plus haut possible dans la pente (jambes à 90°, fléchies, buste droit).
- Sauter face à la pente (même position).
- Rappel:  
C'est cette position réflexe qu'il faut retrouver si on "décroche" en traversée.
- Traverser pointes à plat:  
Croiser haut avec pointes vers le bas et jambes pliées (en enchaîner plusieurs).
- Tourner vers le haut:  
Se positionner face à l'amont, pieds décalés et divergents (en canard), puis poser le pied amont dans la nouvelle direction.
- Tourner face au vide:  
Se retourner volontairement face au vide avec les pieds en canard, genoux et hanches bien fléchis, de cette position, changer le piolet de main et repartir dans la nouvelle direction en croisant le pas.
- Piolet rampe à la descente:  
Face à la pente, planter son piolet loin devant soit, tirer le manche vers le haut et descendre au fur et à mesure ses pieds et sa main sur le manche et recommencer.
- Piolet en traversée:  
1) Ramasse (pente faible):  
Planter la pointe du piolet (pas trop haut, mais devant soit) avec une main

gymnase du charlaix,  
chemin du Monarié  
Meylan cedex

# Charlaix' Scalade

proche de la pointe et l'autre qui vient coiffer la panne puis avancer de deux pas en traversée, puis recommencer.

2) ancre (pente forte) planter les "dents" et coiffer avec l'autre main.

- Tailler des marches:  
Creuser la marche en partant du bas (coups horizontaux) puis la terminer par des coups verticaux.

## Se déplacer sur la glace:

- Tirer des relais si la pente est trop forte avec broches entre deux.
- Sinon, se déplacer en file indienne (encordement en N), corde à simple (recommandations FFME) avec au moins 10 m entre les deux =  $10 + 10 + 10 = 30$  m pour deux !  
Faire un nœud en huit ! Le reste de corde dans le sac.

## Poser un relais en glace:

- Position des deux broches + longueur des broches;
- préparation de la surface de l'emplacement des broches;
- solidarisation des deux broches.

## Evolutions libres:

- Par deux, progresser en corde tendues dans un parcours facile, en posant quelques broches et relais.

## Enrayer sa chute en neige:

- Sans piolet, sans crampons:  
Se retourner et se tendre sur les pieds et les mains (poings fermés), parcours avec départ, lieu de déclenchement de l'arrêt et arrivée matérialisés.
- Avec piolet, sans crampons (mais en simulant comme si):  
Se retourner face à la pente et tenir piolet avec main en haut et en bas, et pied en l'air
- enrayer sa chute encordés (anticiper en se jetant en arrière)

## Poser un relais en neige:

- Corps mort piolet:  
Tester en descendant dessus et le récupérer en bas (façon simple avec un piolet)

# Charlaix' Scalade

## Sauvetage:

### - Notions:

Expliquer un mouflage simple (mariner simple) et faire la liste du matos mini à posséder par personne.

Une cordelette ou t-bloc ou ropeman + une autre cordelette ou t-bloc ou ropeman + deux mousquetons à vis + une broche.