

Sommaire

Avant-propos de Nigel Williams	6
Introduction	7

PREMIÈRE PARTIE : GUIDER EN MONTAGNE

L'orientation	9
Traverser un cours d'eau	15
La sécurité sur pente raide	20
L'évacuation d'urgence	33

DEUXIÈME PARTIE : TECHNIQUES D'ESCALADE EN ÉTÉ ET EN HIVER

Les nœuds	39
Forces et vecteurs	46
S'encorder	48
Méthodes d'assurage	53
Escalader une falaise	62
Escalade en voie en plusieurs longueurs : été/hiver	72
La descente assistée	79
La descente en rappel	82
L'encordement court	89
Techniques d'évacuation improvisée	94
Sessions d'escalade en voie simple	105

TROISIÈME PARTIE : SENSIBILISATION AUX AVALANCHES

Le manteau neigeux	125
Progresser en toute sécurité	129
Techniques de recherche	134

QUATRIÈME PARTIE : L'ALPINISME DE NEIGE

Le piolet	137
L'auto-assurage	142
L'auto-arrêt	143
La chaussure est un outil	149
Tailler des marches	151
Les crampons	155
Enseigner les techniques de cramponnage	159
Les ancrages sur neige et sur glace	162
Les abris de neige	178
Liste de l'équipement	183
Index	185
Remerciements	187
Biographie des auteurs	188

MOUSQUETONS

Le mousqueton à vis revient tout au long de cet ouvrage. Nous partons du principe que, dès qu'il est clippé, il est mis en position fermée. De plus, comme les mousquetons HMS ou « poire » sont essentiels pour le bon fonctionnement de certains systèmes, leur usage est à chaque fois précisé. Si nous n'avons pas ajouté le terme « HMS », cela signifie qu'un mousqueton standard en forme de « D » suffit. Sachez également que les auteurs n'encouragent pas l'usage des mousquetons à système simple de verrouillage automatique du doigt.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Pour fluidifier l'écriture, nous avons utilisé le masculin pour décrire les différentes techniques du grimpeur. Celles-ci s'adressent sans distinction aux hommes comme aux femmes.