Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

K. Winkler / H.-P. Brehm / J. Haltmeier

Sports de montagne d'été

Technique / Tactique / Sécurité

Formation

3e édition

Chef de projet CAS : Bruno Hasler
Traduit de l'allemand par
Valérie et Yannick Bischoff, facesud.ch

En collaboration avec :

Editions du CAS

I. Clause de non-responsabilité

1. Contenu

L'alpinisme est dangereux et peut provoquer des blessures voire la mort. Les indications de ce manuel sont soumises à de grands changements avec le temps. Ce manuel a pour but de décrire autant que possible les risques liés à la pratique de l'alpinisme sans pour autant en protéger le lecteur. Il ne libère donc d'aucune manière l'utilisateur de sa responsabilité personnelle. L'apprentissage des techniques essentielles sous surveillance professionnelle ainsi que le respect de toutes les indications des fabricants d'articles de sport de montagne restent nécessaires.

Les auteurs déclinent toute responsabilité concernant la mise à jour, l'exactitude, l'exhaustivité ou la qualité des informations mises à disposition dans ce manuel. Les auteurs ne sauraient être tenus responsables des dommages matériels ou immatériels pouvant résulter de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées, ou de l'utilisation d'informations erronées et incomplètes dans la mesure où il n'existe de leur part aucune faute prouvée, intentionnelle ou témoignant d'une grave négligence.

Les auteurs se réservent le droit de modifier, de compléter ou de supprimer certaines parties du manuel sans préavis.

2. Références, liens

Si, dans ce manuel, il est fait référence à d'autres ouvrages, à des sites Internet (« liens ») ou à des apps, les auteurs déclinent toute responsabilité quant à leur contenu.

II. Droits d'auteurs

L'impression partielle ou totale ainsi que la reproduction électronique ou mécanique de tous genres est interdite. L'autorisation pour la reproduction des images et du texte est donnée par : Edition du CAS, Case postale, 3000 Berne 23, verlag.edition@sac-cas.ch.

© 2015 Edition du CAS
3e édition revue et corrigée 2015
Droits : Tous droits réservés par le Club Alpin Suisse
Extraits de carte reproduits avec l'autorisation de swisstopo (BA 081342)
Illustrations : villard.biz Münchenbuchsee
Composition et impression : www.jordibelp.ch
Couverture : Buch & Graphik, Barbara Willi-Halter, Zürich
Printed in Switzerland
ISBN 978-3-85902-405-2

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C002982

Table des matières

Préface 8

Avant-propos des auteurs 10

Introduction 12

Connaissances de base 15
Nature et environnement 16
Météo 32
Orientation 43
Dangers en montagne 57

Equipement 69
Vêtements 70
Equipement technique 73
Equipement de premier secours 83

Planifier & décider 85
Préparation de la course 86
Prise de décision 100

Alpinisme en groupe 111
Guider un groupe 112
Les groupes en montagne 114
Alpinisme avec des enfants 118

Randonnées et randonnées alpines 121

Via ferrata 129

Technique de corde 137
Cordes 138
Nœuds 145
Encordement 151
Assurage 158
Descente en rappel 176

Escalade en rocher 187
Mieux grimper 188
Bloc 210
Salle et école d'escalade 213
Ancrages dans le rocher 224
Voies de plusieurs longueurs 230
Trucs et astuces pour les voies difficiles 238

Courses de haute montagne 245
Techniques en neige et en glace 246
Ancrages en neige et en glace 253
Courses sur glacier 258
Courses mixtes 261

Secours 283
Premiers secours 284
Bivouac 293
Evacuation 294
Sauvetage en rocher 295
Sauvetage en crevasse 304
Secours organisé 314

Annexes 317
Littérature 318
Index des illustrations 321
Listes de contrôle 322
Liens, apps et numéros de téléphone 324
Mots clés 327
Auteurs 330