



# RECOMMANDATIONS

---

concernant  
**la pratique et l'encadrement**

des activités de la  
Fédération des clubs alpin français

alpinisme  
escalade  
ski  
randonnée  
spéléo  
canyon  
parapente  
v.t.t



# FICHES DE RECOMMANDATIONS

---

Les fiches de recommandations que vous trouverez ci-jointes sont le résultat d'un travail de l'ensemble des commissions d'activités de la Fédération des Clubs alpins français.

La mission de formation qui nous incombe passe sûrement, avant tout, par une mission d'information et de sensibilisation.

Les démarches pédagogiques ont évolué dans le temps pour s'orienter, par des formes moins magistrales, vers une intériorisation plus efficace des règles de prudence.

La « bonne morale » n'est plus de mise, mais la « conduite juste » s'impose .

Le souci de ces recommandations n'est bien sûr pas que juridique. Il serait dommage de le prendre comme tel.

Il faut plutôt envisager ces fiches comme un aide mémoire, dont une présentation plus adaptée vous permettra bientôt de les transporter avec vous sur le terrain, afin de ne jamais oublier que nous nous devons, en montagne plus qu'ailleurs, d'être responsables et citoyens.

Mais avant tout, sachez profiter avec passion, de tous ces espaces de liberté.

**Le Conseiller Technique Fédéral**

**Luc JOURJON**



# RECOMMANDATIONS GENERALES

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- 1 Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- 1 Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- 1 Participer dans ce sens à des formations progressives.
- 1 Avoir un équipement adapté et en bon état.
- 1 Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- 1 Etre curieux et attentif à l'environnement.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Vérifier que chaque participant est bien adhérent au Club.
- 1 Organiser avec soin la sortie en animant une réunion préparatoire.  
Envisagez les différentes solutions de repli, prévoyez l'éventualité d'un problème météo ou d'une course un peu longue .
- 1 S'assurer que le niveau des participants est adapté à la sortie.
- 1 Surveiller à tout moment la sécurité de chacun pendant la course.
- 1 Vérifier le bon état ou le bon fonctionnement du matériel collectif avant la course.
- 1 Prévoir un matériel collectif adapté au nombre de participants et au type de course réalisée.
- 1 Vérifier l'équipement de chaque participant avant le départ.
- 1 Informer un tiers de la destination de la sortie ou de la course réalisée.
- 1 En cas d'accident, prendre les mesures nécessaires pour prévenir les secours sans pour autant abandonner le blessé ou exposer d'autres personnes au danger.
- Accompagner le blessé pendant les secours et son transport vers les services de soin. Prévenir directement et le plus rapidement possible les familles et le président du Club et ne jamais oublier de déclarer l'accident, même relativement bénin, aux assurances.
- Pour les activités ou l'éloignement pose un réel problème dans la mise en alerte des secours, il peut être judicieux de prévoir une radio qui permet de réduire les temps d'intervention.
- Assurez-vous des interdictions ou restrictions locales (arrêtés municipaux, arrêtés de biotope, départementaux...) sur certains sites de pratiques ( interdictions dans certains canyon des Alpes Maritimes par ex...)



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE L'ALPINISME

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- 1 Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- 1 N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment ( appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gant ou une lampe frontale suivant le cas...).
- 1 Marchez très lentement durant les marches d'approche en particulier, mais arrêtez-vous le moins possible.
- 1 Soyez rapides dans vos manoeuvres. Tout le temps que vous pourrez perdre à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais , à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- 1 Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.
- 1 Ne vous décorez jamais sans l'accord explicite du cadre.
- 1 Buvez beaucoup et souvent et alimentez-vous régulièrement.
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère particulièrement indispensable dans les couloir neigeux et lors des courses très fréquentées.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Préparez soigneusement votre course avant de partir: connaissance de l'itinéraire, de la météo, choix de votre matériel personnel.
- 1 Conformez-vous au programme prévu ou faites connaître au Club toute modification de destination.
- 1 Assurez-vous du port effectif des équipements individuels de sécurité (casque, gants sur glacier et bien sûr baudrier...)
- 1 Ayez une conscience permanente du besoin de sécurité d'un compagnon débutant et assurez en conséquence les passages pouvant présenter un danger, à l'aide des différentes techniques que vous connaissez et maîtrisez.



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE LA RANDONNEE

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Renseignez-vous sur la randonnée, même si vous êtes encadrés.
- 1 Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- 1 N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles mais prévoyez des vêtements chauds et des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
  - Sachez organiser votre sac à dos et n'oubliez pas l'appareil photo...
- 1 Marchez lentement et régulièrement.
- 1 Buvez beaucoup et souvent et alimentez-vous régulièrement.
- 1 Si vous êtes égarés, posez-vous calmement et consultez carte, boussole et altimètre.
  - Par temps de brouillard, ne vous engagez pas dans des zones hors sentier pouvant présenter des risques de chutes dans des barres rocheuses.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Préparez soigneusement votre course avant de partir: connaissance de l'itinéraire, de la météo, choix de votre matériel personnel.
  - Prévoyez une couverture de survie et une petite pharmacie.
- 1 Signalez votre itinéraire avant le départ et conformez-vous au programme prévu ou faites connaître au Club toute modification de destination.
- 1 Assurez-vous du contenu des sacs des participants pour éviter des désagréments.
- 1 Arrêtez-vous aux changements de direction et attendez les retardataires.
  - Si le groupe est important, prenez soin de désigner un serre-file.
  - Pensez toujours que votre rôle est aussi celui d'un accompagnateur dans un milieu riche et varié, dont l'approche implique une ouverture vers l'autre et un bon sens pédagogique.
  - Ayez soin de vous former à des techniques plus pointues de la randonnée : aux secteurs de la randonnée alpine ou de la raquette à neige par exemple.



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE L'ESCALADE

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Vérifiez régulièrement votre encordement, baudrier et noeud.
- 1 En SAE, respectez les règlements d'utilisation et en site naturel achetez les topos, respectez la nature et les propriétés privées.
- 1 Soyez courtois et discret, évitez de monopoliser des itinéraires.
- 1 Restez toujours très vigilant en assurant un partenaire.
- 1 N'oubliez jamais votre descendeur.
- 1 Auto-assurez-vous aux relais et dans les rappels.
- 1 Ne marchez pas sur les cordes, pliez et rangez avec soin le matériel en fin de séance.
- 1 Ne vous engagez pas, en tête de cordée et si la chute présente un danger, dans un passage qui vous paraît hors de portée.
- 1 Utilisez une méthode d'assurage dont vous êtes sûr.
- 1 En moulinette vérifiez que vous êtes bien assuré avant d'engager la descente.
- 1 Communiquez clairement avec votre partenaire lors de manoeuvres de corde.
- 1 Attention aux cheveux longs dans les rappels.
- 1 Sur site sportif, ne vous embarrassez pas de matériel inutile, mais préférez la sobriété qui fait la preuve de votre compétence technique, mais en terrain d'aventure, prévoyez un peu de matériel supplémentaire .
- 1 Assurez-vous particulièrement sur site naturel que votre corde soit assez longue pour les moulinettes ou les rappels.
- 1 Ne vous moulinez jamais directement sur une sangle ou sur une plaquette (choisissez alors le rappel).
- 1 Le casque est, le plus souvent, une protection indispensable.
- 1 Si vous assurez, soyez particulièrement vigilant sur les premiers points : rapprochez-vous du mur ou du rocher et ne laissez pas trop de mou au grimpeur de tête.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Ayez soin de donner des consignes claires, sans ambiguïté.
- 1 Vérifiez ou faites vérifier fréquemment les encordements.
- 1 Assurez-vous en permanence de la vigilance des assureurs.
- 1 Dans une voie de plusieurs longueurs, assurez-vous que tous vos équipiers savent gérer le relais et la descente en rappel.
- 1 Faites porter le casque en terrain d'aventure où les risques de chutes de pierre est important et quand le terrain rendrait toute chute dangereuse.
- 1 Sélectionnez dans la panoplie des systèmes d'assurage, celui qui convient le mieux à la situation en question ( il est par exemple moins dangereux d'assurer une personne d'une poids inférieur à 40 kg grim pant en tête avec une corde simple de 9 mm qu'avec une corde en 10,5 qui n'absorbera pas si bien la force de choc)



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU SKI ALPINISME

---

## POUR LE PRATIQUANT

- Informez-vous sur les difficultés de la course envisagée, consultez une carte au 1/25 000.
- Préparez, réparez et réglez votre matériel avant la sortie.
- Munissez-vous d'un A.R.V.A. avec pile de secours et d'une pelle.
- Restez groupés, au moins à portée de voix du responsable du groupe.
- Profitez de la trace du premier à la montée et ne vous en écarter pas.
- N'hésitez pas à consulter le bulletin nivo météo, même si l'encadrement s'en est déjà chargé.
- En terrain glaciaire ou lorsque la course envisagée comporte des passages d'escalade rocheuse ou mixte, n'oubliez pas de vous équiper d'un baudrier avec sangle, mousqueton, cordelette et broche à glace.
- Ayez toujours une couverture de survie au fond du sac.
- Ayez un équipement vestimentaire adapté aux conditions climatiques rigoureuses et souvent changeantes de la montagne en hiver.
- Si vous avez à remonter une piste ouverte en station, faites-le sur le bord.

## POUR L'ENCADRANT

- Préparez l'itinéraire à l'avance sur la carte au 1/25 000 afin de mieux vous repérer par mauvais temps ou brouillard.
- Prévoyez dans la mesure du possible un itinéraire de repli en cas de danger.
- N'oubliez pas de consulter le bulletin nivologique:  
Pour la France: 08 36 68 10 20 ou Minitel 3615 Météo et 3615 MF Neige  
Pour la Suisse ( en français ): 00 41 21 187
- Vérifiez l'équipement de vos compagnons, prévoyez sonde et pelles à neige.
- Veillez avant le départ à ce que chaque participant dispose d'un A.R.V.A et sache s'en servir. Prévoyez, le cas échéant, un exercice d'A.R.V.A avant le départ de la course.
- Assurez-vous que ces appareils sont en état de marche et en position " émission".
- Le cas échéant, signalez au gardien du refuge votre itinéraire de la journée.
- Adaptez la trace au niveau du plus faible du groupe.
- N'attendez pas le dernier moment pour faire installer les couteaux ou faire quitter les skis pour mettre les crampons quand la pente devient plus raide, tout le monde n'étant pas forcément aussi à l'aise que vous.
- De façon générale et plus particulièrement en terrain glaciaire ou dans des pentes, invitez votre groupe à s'arrêter systématiquement en amont de votre position.
- Ayez un œil sur l'ensemble du groupe.
- Dans les passages délicats, sachez imposer des règles d'espacement valables pour l'ensemble du groupe.
- N'oubliez pas de faire éteindre les A.R.V.A en fin de randonnée.



# RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU SKI ET SURF EN STATION

---

## POUR LE PRATIQUANT

Un certain nombre d'adhérents du CAF pratiquent, bien entendu, le ski, le monoski ou le surf en stations de sport d'hiver.

Il est bon de rappeler un certain nombre de règles de bon sens qui sur pistes ou hors pistes pourront éviter à tous prise de risque excessive et désagréments.

- Comportez-vous de telle manière que vous ne puissiez mettre autrui en danger ou lui porter préjudice et particulier lors des dépassements qui doivent être opérés de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui qu'on dépasse..
- Situés à l'amont, c'est à vous de régler votre comportement de façon à préserver la sécurité de toute personne à l'aval.
- Maîtrisez votre vitesse, particulièrement aux croisements des pistes.
- Evitez de stationner dans des passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, libérez la piste le plus vite possible .
- Ne quittez pas un groupe sans en prévenir le responsable.
- Utilisez le bord de la piste si vous devez monter ou descendre à pied.
- Respectez l'information, le balisage et la signalisation.
- Portez assistance en cas d'accident et donnez l'alerte.
- Faites connaître votre identité dans le témoignage d'un accident.
- A quelques dizaines de mètres des pistes, vous êtes déjà en terrain « montagne ». Conformez-vous alors strictement aux recommandations pour la pratique du ski-alpinisme.

( Source : Campagne sécurité 1995 du Ministère de la Jeunesse et des Sports)

## POUR L'ENCADRANT

- Vérifier que chacun dispose d'un matériel complet ( gants, lunettes...) adapté et réglé.
- Tenez compte des informations et du balisage, tout en sachant faire la part d'une signalisation parfois abusive.
- Adaptez le choix des pistes ou des itinéraires au niveau des plus faibles du groupe.
- Mettez tout en oeuvre pour que le ski soit et reste un plaisir.
- Informez vous, particulièrement pour le hors piste de l'état du manteau neigeux en n'hésitant pas à consulter le bulletin au 08 36 68 10 20.



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE LA SPELEO

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Restez groupés.
- 1 Soyez particulièrement vigilants dans les sections de parcours glissants.
- 1 Communiquez clairement entre vous lors des manoeuvres.
- 1 Veillez à vous alimenter et à vous hydrater régulièrement et en quantité suffisante.
- Sachez conserver l'essentiel de votre énergie pour la remontée, qui est la partie la plus éprouvante.
- A la descente, prenez soin de mémoriser régulièrement le parcours, en vue du retour.
- 1 Respectez le milieu et les personnes ( Propriétés privées, autorisations d'accès...)
- 1 Respectez les réglementations en vigueur ( Itinéraires d'accès, parkings de véhicules...)

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Compte tenu des difficultés de communication, assurez-vous que vos consignes soient toujours bien comprises.
- 1 Ayez à l'esprit la solution de secours à un problème avant que celui-ci ne se pose à vous.
- 1 Vérifiez que votre corde est toujours assez longue dans une verticale.
- 1 Vérifiez systématiquement les ancrages qui subissent de nombreuses agressions.
- 1 Ayez toujours à disposition une trousse à spit complète, ne serait-ce qu'en secours.
- 1 Prenez la météo et estimez au mieux les risques d'orages ou de fonte des neiges : soyez particulièrement vigilant sur les risques d'augmentation rapide de débit liés par exemple à un orage lointain au-dessus du bassin d'alimentation du réseau.
- 1 Informez-vous ( suivant le cas) sur la régulation artificielle des débits d'eau.



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU CANYON

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Restez groupés.
- 1 Ne sautez pas dans une vasque sans en avoir vérifié la possibilité.
- 1 Soyez particulièrement vigilants dans les sections de parcours glissants.
- 1 Communiquez clairement entre vous lors des manoeuvres.
- 1 Veillez à vous alimenter et à vous hydrater régulièrement et en quantité suffisante.
- 1 Respectez le milieu et les personnes( Evitez de perturber pêcheurs et baigneurs et sachez rester discrets et courtois avec les autres pratiquants).
- 1 Respectez les réglementations en vigueur, itinéraires d'accès, parkings de véhicules.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Compte tenu des difficultés de communication, assurez-vous que vos consignes soient toujours bien comprises.
- 1 Ayez à l'esprit la solution de secours à un problème avant que celui-ci ne se pose à vous.
- 1 Vérifiez que votre corde est toujours assez longue dans une verticale ou lors de la descente d'une cascade.
- 1 Assurez-vous en canyon que les vasques sont assez profondes pour y sauter ou que celles-ci ne sont pas encombrées par des branches.
- 1 Vérifiez systématiquement les ancrages qui subissent de nombreuses agressions.
- 1 Ayez toujours à disposition une trousse à spit complète, ne serait-ce qu'en secours.
- 1 Prenez la météo et estimez au mieux les risques d'orages ou de fonte des neiges : soyez particulièrement vigilant sur les risques d'augmentation rapide de débit liés par exemple à un orage lointain au-dessus du bassin d'alimentation du réseau.
- 1 En canyon, plus rarement en spéléo, informez-vous sur la régulation artificielle des débits d'eau. ( certains lâchers de barrages sont automatisés).



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU PARAPENTE

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Adaptez-vous aux conditions aérologiques.
  - 1 Prenez les informations météo indispensables.
  - 1 Adaptez votre voile à votre niveau de pratique.
- Portez des chaussures montantes.
  - Portez un casque.
  - Adoptez une protection souple ( air bag ou mousse bag )..
  - Travaillez avant tout la sécurité active.
  - En conditions difficiles, munissez-vous d'un parachute de secours.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Assurez-vous que chaque participant du groupe est bien informé sur la réglementation en vigueur et qu'il la respecte.
  - 1 Prévoyez des solutions de transport adaptées.
- Organisez des vacances radio efficaces et n'entrant pas en interférence avec d'autres réseaux institutionnels ou professionnels.
  - En cas de nécessité seulement , utilisez la longueur d'onde F.F.V.L ( 143. 9875 )
  - Dans un groupe, un autre pilote expérimenté décollera en premier et vous décollerez en dernier.
  - Informez- vous soigneusement du niveau de pratique de chacun et fixez des objectifs en conséquence.
  - N'hésitez pas à recommander une formation complémentaire dans une école F.F.V.L à certains pratiquants.
  - Pour une sortie en montagne hors site, vous exigerez le brevet de pilote de tous les participants.
  - Sur site connus et faciles, la présence de non-breveté peut être admise à condition qu'ils aient suivi au moins un stage de formation ( de préférence deux ) et qu'ils aient été lâchés sans radio en école, moins de trois mois avant la sortie.
  - Appelez systématiquement les participants à faire l'analyse aérologique et météorologique du lieu et du moment.
  - Sur sites, présentez-vous toujours au(x) responsable(s) locaux



# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DU VELO DE MONTAGNE (V.T.T.)

---

## POUR LE PRATIQUANT

- 1 Informez-vous sur la difficulté de la sortie, vérifiez la cotation du niveau.
- 1 Respectez la charte que vous trouverez auprès de votre Club.
- 1 Ayez votre pompe de gonflage adaptée aux valves de votre engin.
- 1 N'oubliez pas votre trousse de réparation comprenant au minimum : 3 clés plates, 3 clés Allen, 1 chambre à air avec la valve identique, 3 démonte pneu, rustine, colle, 1 dérive chaîne.
- 1 Ayez toujours votre casque.
- 1 Prévoyez des vêtements pour la pluie ou vent froid, des vêtements de rechange pour la fin de randonnée.
- 1 Buvez souvent et alimentez-vous régulièrement.
- 1 Après chaque sortie lavez votre vélo et vérifiez les points sensibles patins de frein, câble, resserrage de toute la boulonnerie... de la direction, potence, plateau et écrous des manivelles. Nettoyer la chaîne au pétrole et lubrifiez-là.

## POUR L'ENCADRANT

- 1 Affichez le niveau de difficulté et informez-vous de l'aptitude du participant avant de l'inscrire.
- 1 Vérifiez que tous les participants ont leur casque.
- 1 Ayez avec vous un matériel de premier soin et de réparation, surtout pour des raids de plusieurs jours : clé à rayons, extracteur de manivelle..., et quelques pièces de rechange : câble, maillons de chaîne, gaine... et une bombe de lubrifiant.
- 1 Ne partez jamais sans les cartes, boussole, compteur, altimètre.
- 1 Pensez à attendre et regroupez tout le monde à chaque carrefour.
- 1 Dans les endroits très techniques, surveillez le passage de chacun.