



HAUTE MONTAGNE  
TACTIQUES COURSES DE  
TECHNIQUES ET  
M3M

UTILISATION DE LA CORDE EN ALPINISME

En général, il est judicieux de s'encorder en haute montagne. Il faut bien réfléchir avant de renoncer à s'encorder, car une petite glissade peut avoir une issue fatale. La majorité des victimes de chutes n'étaient pas encordées, et la tendance est à la hausse!

Technique	Utilisation	Longueur de corde*	Force de retenue
● Porter la corde	Plat, pas de risque de chute	-	-
● Marcher ensemble corde courte	Terrain relativement facile, en escaliers. Pas de risque de chute libre, mais une glissade peut entraîner une chute.	6 à 8 mètres, 3 à 4 mètres dans les passages de neige plus longs.	Stopper une glissade du deuxième de corde. La corde du 2 <sup>e</sup> de corde doit toujours être légèrement sous tension (comme un ressort tendu), en particulier dans les passages délicats. Le but est de pouvoir tout de suite stopper une glissade ou un faux pas.
● Courts passages difficiles	Ressauts plus raides, passages en dalles, deux mains nécessaires à la progression.	6 à 8 mètres	Glissade du deuxième 70-120 kg
● Micro-longueurs	Terrain exposé, pas trop difficile.	15 à 20 mètres**	Chute et pendule du deuxième
● Progresser ensemble corde tendue (techniques spécifiques)	Arêtes horizontales avec bequets	8 à 20 mètres	Empêcher au moins la chute de la cordée
	Terrain facile, grande pente, assrage avec autobloquants (p. ex. sur glace, Nano Taxion, Tibloc).	20 à 50 mètres	
● Assurer des longueurs	En terrain longtemps difficile, continuellement raide.	Toute la corde	Chutes du premier et du deuxième

\* Longueur typique pour cordée de deux | \*\* aussi court que possible, aussi long que nécessaire

- But: progresser rapidement tout en étant toujours suffisamment assuré.
- Passer rapidement au niveau de technique supérieur si peu d'expérience, cordée de trois, premier de cordée léger, terrain glissant ou exposé.
- Techniques ● à ●: une chute, en particulier du premier de cordée, peut entraîner la chute de la cordée!
- Pour une course mixte, on utilise une **corde simple**.
- Groupes: installer une **corde fixe** pour les (courts) passages difficiles.
- Pour une progression à la corde courte de qualité, avoir le  **pied sûr, savoir manier la corde, trouver son itinéraire et la communication/coaching sont des facteurs déterminants!**

**Ordre:** à la montée, la 1<sup>re</sup> de cordée est devant, à la descente derrière. Elle est aussi proche que possible du 2<sup>e</sup> de cordée. La corde du 2<sup>e</sup> de cordée doit toujours être légèrement sous tension (comme un ressort tendu), en particulier dans les passages délicats. Le but est de pouvoir tout de suite stopper une glissade ou un faux pas.

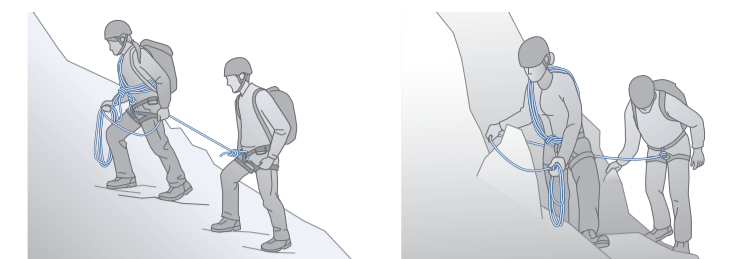


**A la montée:** la 1<sup>re</sup> de cordée tient les anneaux de corde dans la main aval.  
**A la descente:** la corde reste à l'amont du 2<sup>e</sup> de cordée. Les anneaux de corde sont dans la main aval.

- Sur neige ou sur glace, un rythme modéré et une bonne trace stable augmentent la sécurité de la cordée!
- Pas de corde trop grande. Il est déjà difficile de retenir deux personnes.
- Danger de mort si la technique n'est pas bien réalisée!

1 MARCHER ENSEMBLE CORDE COURTE

Technique de base de manie ment de corde sur rocher



**A la montée**  
Normalement, on tient la corde avec les deux mains. III. de gauche: si pas de becquet pour s'assurer, les anneaux sont dans la main amont, sinon dans la main aval (II. de droite). Quand la 1<sup>re</sup> de cordée se tient à un rocher, la corde est brièvement tenue d'une seule main.

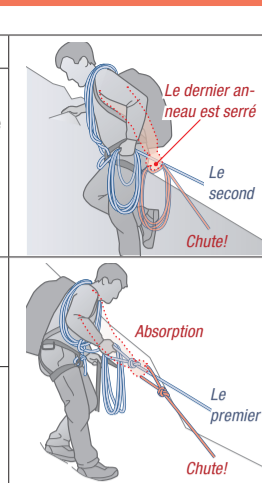
**A la descente**

Normalement, on tient la corde avec les deux mains. Typiquement, les anneaux sont tenus par la main amont. La corde qui va au 2<sup>e</sup> de cordée se tient avec la main aval. Ainsi, la 1<sup>re</sup> de cordée se tient à l'amont du 2<sup>e</sup>.

Variante pour le dernier anneau de corde

**Ouvret:**  
Sous tension, le dernier anneau se referme et absorbe ainsi de l'énergie (dessiné en rouge). La longueur du dernier anneau définit la distance de freinage. Dans une traversée exposée, on sert l'anneau autour de la main.

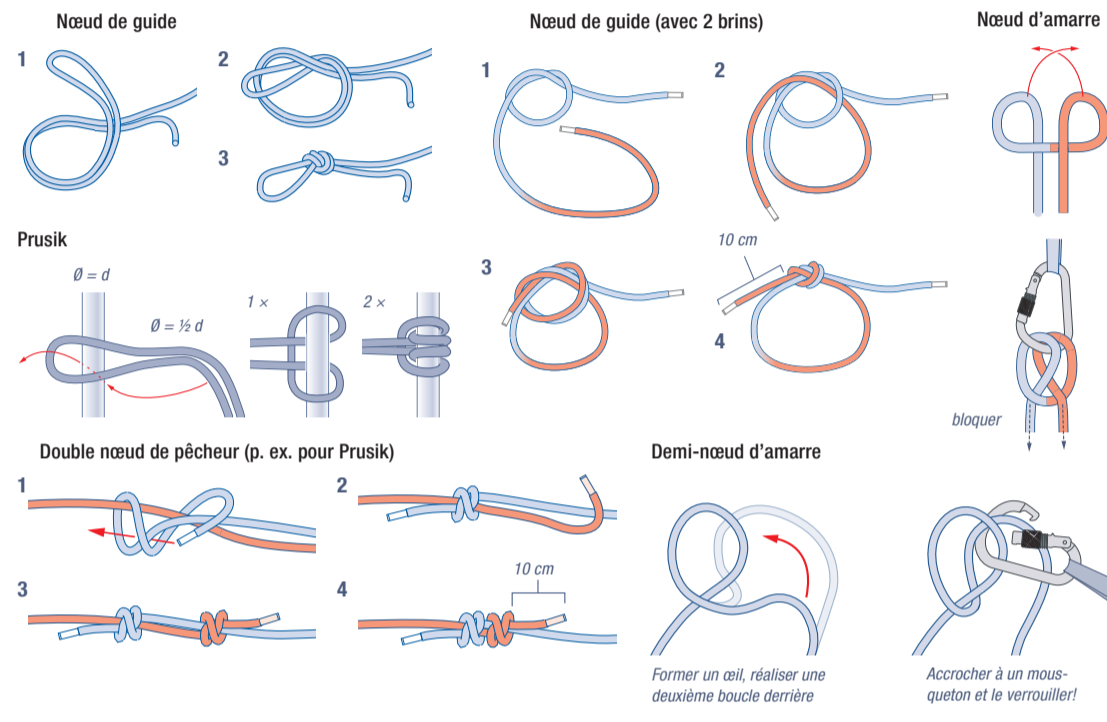
**Avec un nœud de guide:**  
Seulement sur neige et névé avec le piolet et quand on marche longtemps avec la technique ●



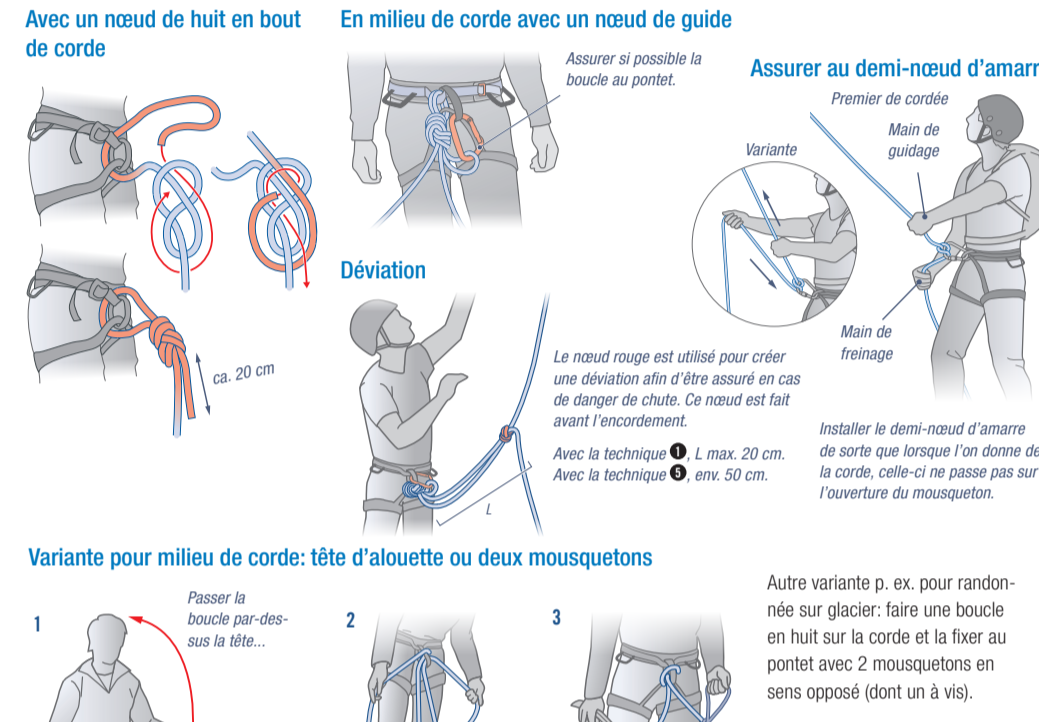
**Cas spécial de progression simultanée sur une arête**

Si la 1<sup>re</sup> de cordée tient son piolet à la main, elle doit tenir les anneaux avec un nœud de guide, sinon avec les deux mains. En cas de chute, elle saute de l'autre côté de l'arête. Pour avoir suffisamment de temps de réaction, la distance d'encordement est d'env. 8 mètres, un peu plus long qu'avec la technique ●

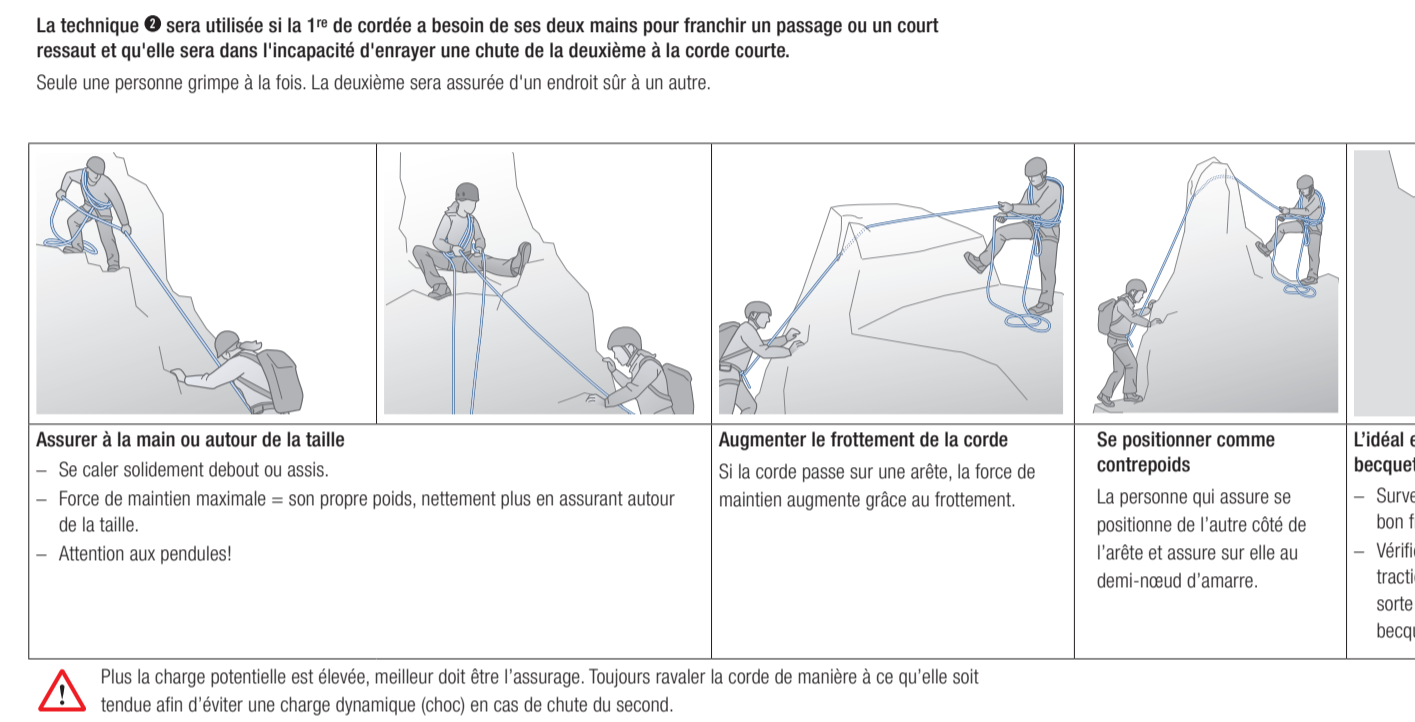
LES PRINCIPAUX NŒUDS



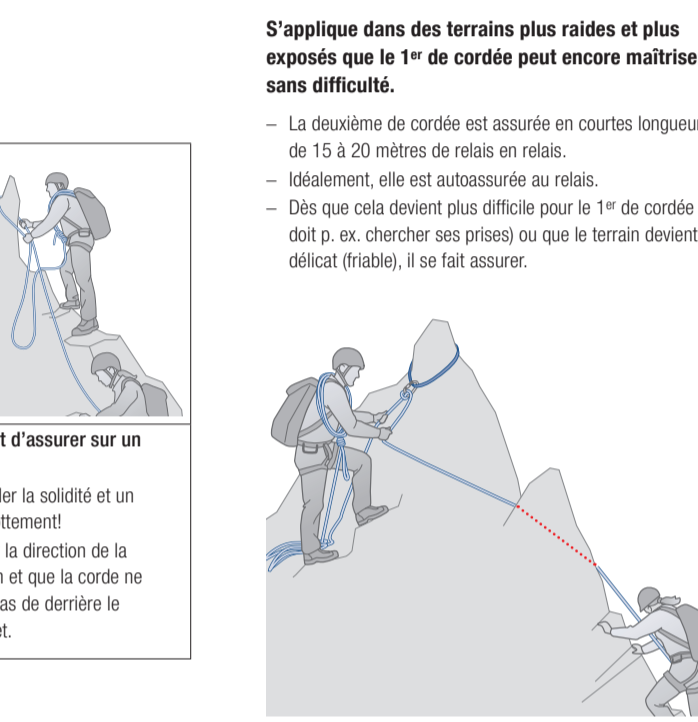
ENCORDEMENT ET ASSURAGE



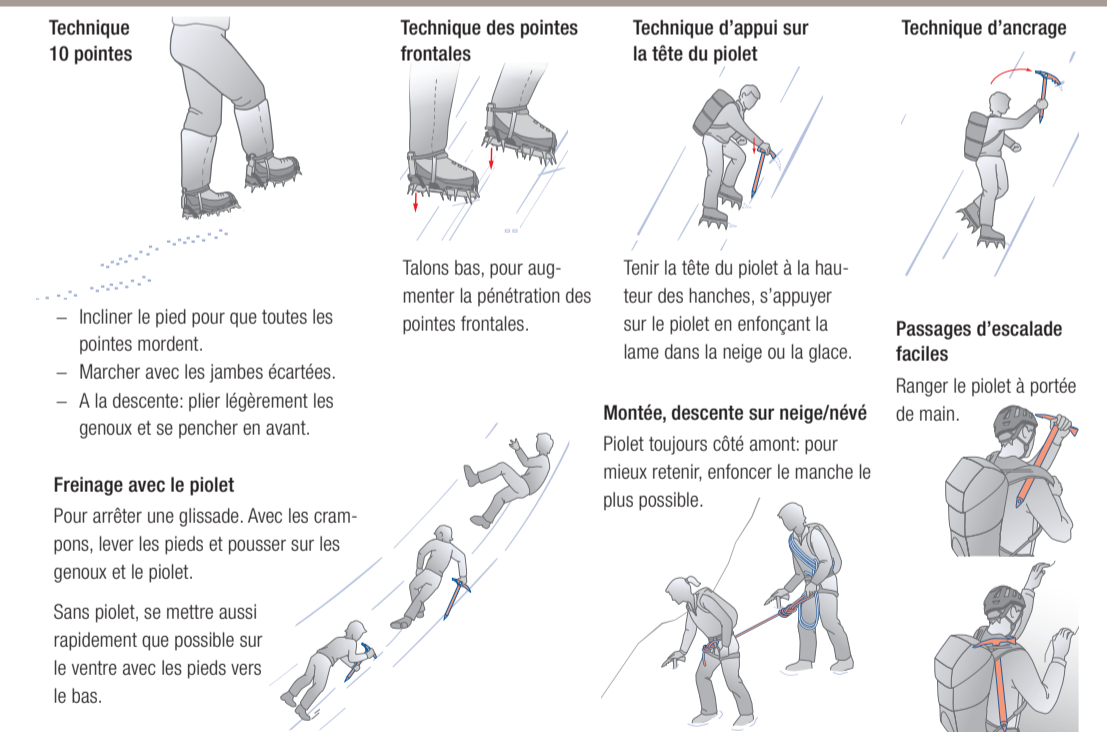
2 COURTS PASSAGES PLUS DIFFICILES



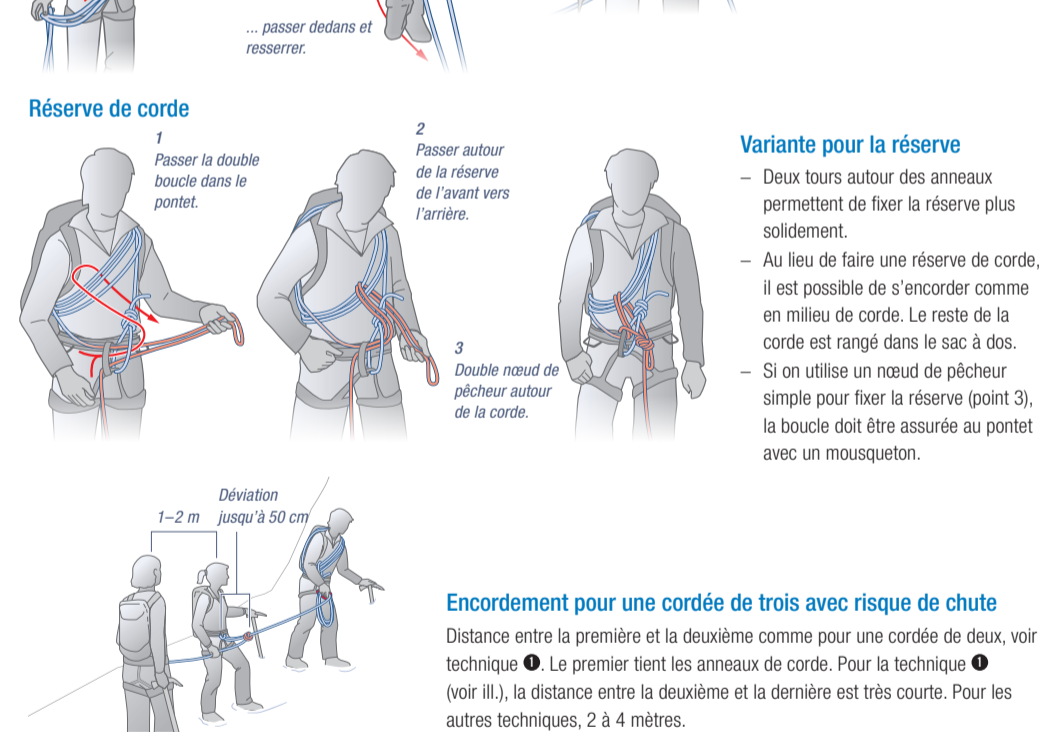
3 MICRO-LONGUEURS



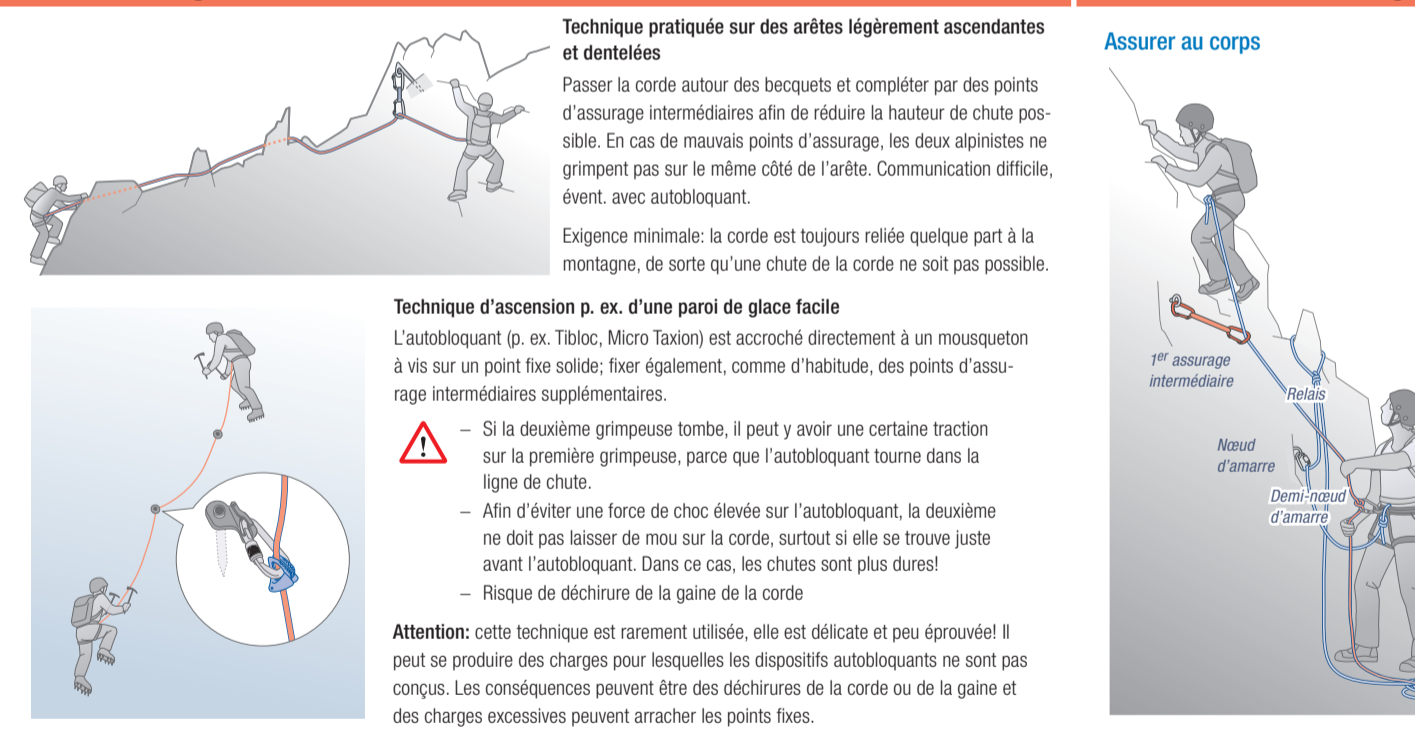
MARCHER AVEC PIOLET ET CRAMPONS



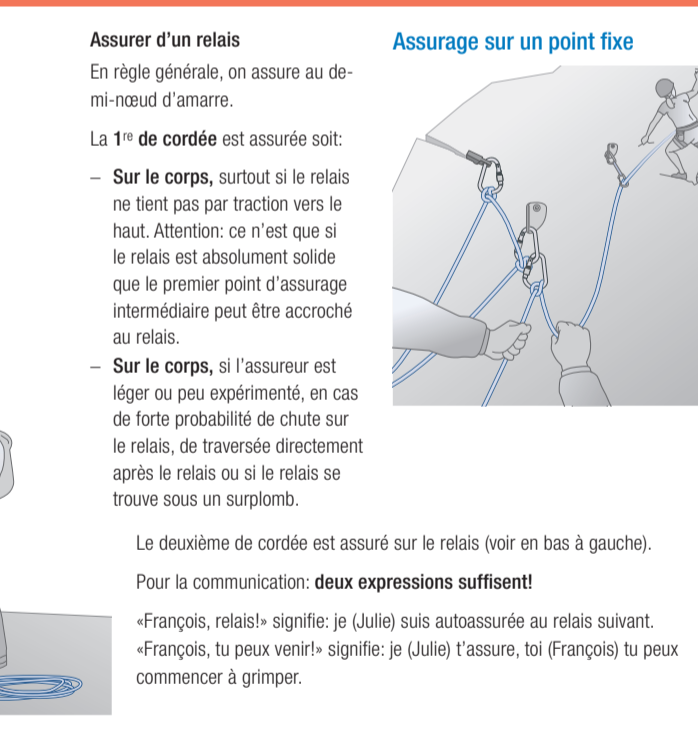
ENCORDEMENT SUR GLACIER



4 PROGRESSER ENSEMBLE CORDE TENDUE



5 ASSURER DES LONGUEURS



IMPRESSUM

Publié par le Groupe Sécurité sports de montagne (GSSM): www.sac-cas.ch/FG\_SiB et www.bfu.ch/FG\_SiB

Rédaction: Rolf Sägers (responsable, SAC), Reto Schild «Xavier Fournier (ASGM), Christian Haug (Jeunesse+Sport), Michael Wicky (bergpunkt), Hans Martin Henny (Armée suisse), Kurt Winkler (auteur Sports de montagne d'été)

Copyright et droits  
Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute utilisation du texte et des images requiert l'accord de l'éditeur.  
© 2022 (2<sup>e</sup> édition entièrement remaniée)

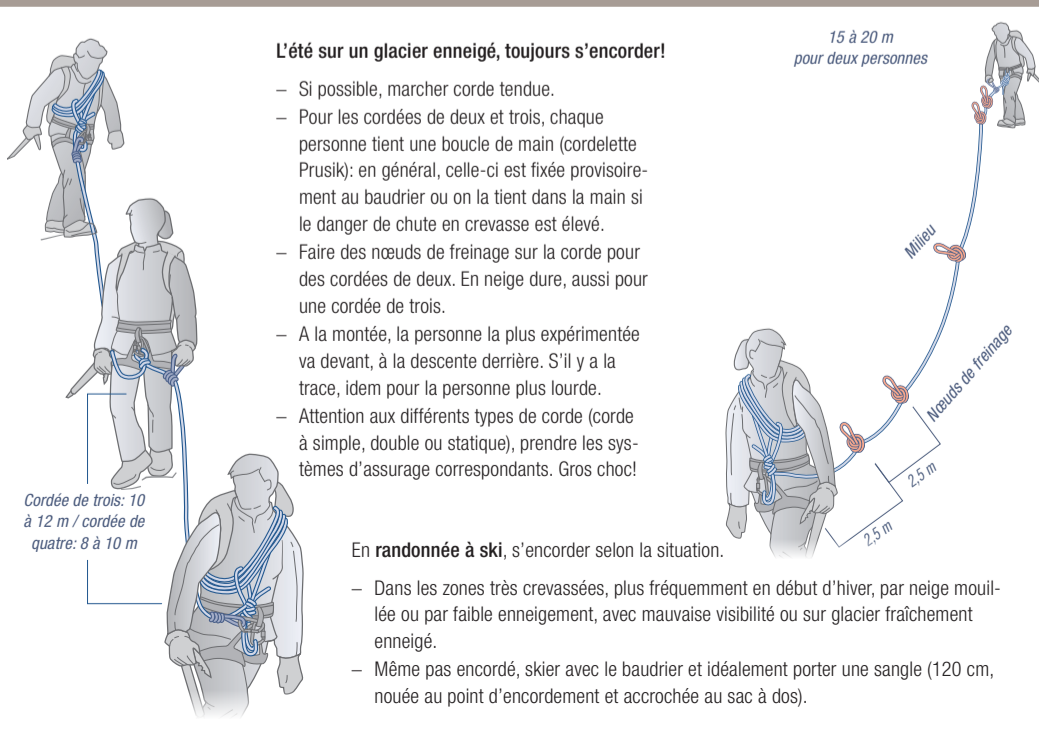
Sources  
Le présent aide-mémoire se fonde sur le premier mémo Techniques et tactiques excursions en haute montagne, qui a été créé en 2020 par bergpunkt - weiterkommen am berg en collaboration avec l'Association suisse des guides de montagne (notamment pour la progression à la corde courte). «La main qui dirige» a été développée par Markus Müller (INVOLVED GmbH).

A obtenir auprès  
du Club Alpin Suisse, de l'Association suisse des guides de montagne, des Amis de la Nature Suisse, de Jeunesse+Sport (OFSP), de bergpunkt et de l'Armée suisse.

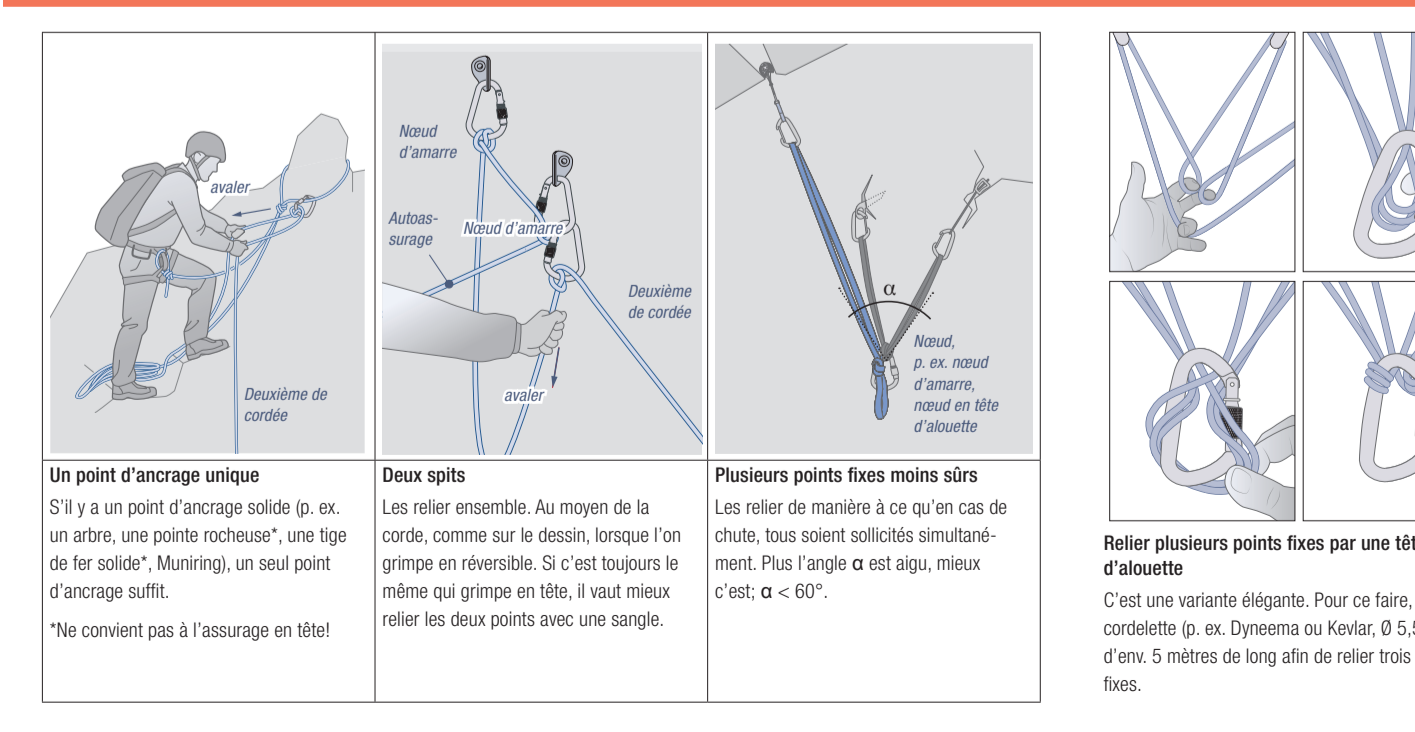
Images  
Titel: © Hugo Vincent  
Impressum: © Rolf Sägers

Concept / réalisation  
YOUR-GRAPHIC-PROJECT, Atelier Guido Köhler & Co

RELAYS UTILISÉS SUR ROCHER...



... NEIGE ET GLACE



ENCORDEMENT SUR GLACIER

