

Test : votre sécurité en montagne.

Un accident en montagne est très rarement le fruit du hasard et le « pas de bol » relève trop souvent d'un manque de connaissances ou d'un manque d'analyse. En fait, l'accident était un peu prévisible, encore fallait-il être sensible aux signes précurseurs. Ces signes, d'abord anodins et isolés (départ tardif du refuge), deviennent plus nombreux (petite forme et température trop chaude), puis se dégradent en incidents (erreur d'itinéraire car trop pressé à rattraper l'horaire) pour terminer parfois en accident (avalanche de neige molle à la descente en face ouest).

Initialement, c'est bien le départ tardif du refuge + la petite forme + la température trop élevée qui ont amené la cordée sur une pente de neige en partie fondue. En enlevant une seule de ces 3 causes, l'accident n'aurait probablement pas eu lieu.

1. Si le départ du refuge se fait à l'heure, la descente est réalisée avant que la neige ne devienne molle.
2. Si l'alpiniste est en bonne forme, il progresse assez vite et descend à l'heure.
3. Si la température est normalement froide, la neige ne fond pas lors de la descente.

Dans le même esprit, voici un petit test qui vous permettra d'évaluer votre sensibilité aux indices et par-là, vos chances d'éviter une bûche lors de la prochaine saison ! A propos de bûche, il y a près de 40 cafistes qui décèdent en montagne chaque année... et ce n'est pas de vieillesse.

Avec une feuille de papier, cachez la colonne de droite et répondez sincèrement aux questions, puis comptez vos points. Les difficultés des courses ou activités sont supposées être à votre niveau.

Les questions sont regroupées par activités. Certaines sont très générales et se retrouvent pour plusieurs activités.

Alpinisme, terrain d'aventures, cascade de glace.

1) Pour une petite course à la journée, départ de la voiture, votre sac pèse ? (Poids sans la corde ni le piolet).	< 8 kg	A
	8 – 12 kg	B
	12 – 15 kg	C
	> 15 kg	D
2) Pour une course de rocher PD non équipée, vous emportez combien de dégaines ?	< 8	A
	8 – 10	B
	> 10	C
3) Vous vous rendez compte que votre équipement est un peu léger par rapport aux conditions de la course. Vous persévérez ?	oui	A
	non	B
4) A quel moment, la chute du premier de cordée est elle la plus dangereuse pour le relais ?	Au départ	A
	Au milieu	B
	A la fin de la longueur	C
5) Vous partez du sol dans une belle fissure non équipée (Baden Baden). A quelles distances placez-vous les friends l'un de l'autre ?	Tous les 3 m	A
	2m, 3m, 4m, 5m,...	B
	3m, 1.5m, 3m, 4m,...	C
6) A l'attaque d'une course d'arête effilée, vous remarquez 3 cordées juste devant vous.	Vous suivez sans dépasser.	A
	Vous changez pour un autre objectif préparé à l'avance.	B
	Vous dépassez à la première occasion.	C
7) Pour une course de rocher PD non équipée, vous consultez le topo pour emporter le matériel de sécurité le plus adapté au type de rocher (sangles, pitons, friends,..) ?	oui	A
	non	B
8) Quelques petits cailloux sifflent à vos oreilles.	Vous continuez	A
	Vous redescendez	B
9) Avant de partir en cascade de glace, vous prenez la température	Du jour	A
	Des deux derniers jours	B
	Des 5 derniers jours	C
10) Avant de partir en course de neige, vous suivez les	La veille	A

précipitations de neige et le vent sur :	Les deux derniers jours	B
	Les 5 derniers jours	C
11) Avant de partir en rando de neige, vous prenez l'isotherme 0 ?	Toujours	A
	Uniquement après des chutes de neige.	B
12) La nuit qui précède une course de neige, tenez-vous compte du ciel couvert ?	oui	A
	non	B
13) En pente de neige raide, vous progressez corde tendue, les anneaux à la main. Quelle distance laissez-vous entre les deux équipiers ?	15 m	A
	5 m	B
	3 m	C
14) En cas de fort enneigement, vous utilisez des raquettes pour monter au refuge ou pour arriver à l'attaque de la course ?	oui	A
	non	B
15) Dans un coin perdu des Ecrins, vous progressez sur un glacier crevassé, recouvert de neige. Quel encordement utilisez-vous ?	Corde tendue, les anneaux à la main.	A
	En N	B
	Toute la corde est utilisée.	C
16) Une paire de crampons, mal adaptés aux chaussures, ne tiennent pas. Vous persévérez dans la course en neige ?	oui	A
	non	B
17) La veille, vous repérez toujours le départ de la course ?	oui	A
	non	B
18) La veille d'une course, vous demandez toujours des conseils auprès du gardien du refuge ?	oui	A
	non	B
19) De quel topo vous servez-vous pour vos courses ?	Beau livre de montagne	A
	Les 100 plus belles	B
	Guide Vallot,..	C
20) Tenez-vous compte de la date d'édition de votre topo ?	oui	A
	non	B
21) Vous organisez des sorties à votre niveau, comprenant	1 cordée de 2	A
	1 cordée de 3	B
	A plusieurs cordées	C

22) D'après les statistiques, à quel moment de la course êtes-vous le plus exposé aux accidents ?	A l'approche	A
	Montée	B
	Arête	C
	Rappel	D
	Descente en neige	E

23) Vous arrive t'il de rallonger une course en cours de route ?	oui	A
	non	B

24) Vous rencontrez un équipement non conforme au topo. Vous persévérez ?	oui	A
	non	B

25) Après consultation de la météo, vous maintenez votre sortie	Uniquement par grand beau	A
	Par ciel couvert	B
	Avec une légère pluie.	C

26) La météo prévoit un lendemain orageux. En effet l'orage éclate à 6h du matin, puis grand beau. Partez-vous pour une course de rocher ?	oui	A
	non	B

27) Vous grimpez toute l'année au moins en SAE ?	oui	A
	non	B

28) Vous courez régulièrement chaque semaine au moins 10 km	oui	A
	non	B

29) Vous pratiquez l'alpinisme	Un week-end de temps en temps	A
	Tous les week-end	B
	Plus ..	C

30) Après une grosse semaine de travail, vous avez prévu une longue course, avec départ samedi matin très tôt.	Vous annulez	A
	Vous maintenez	B
	Vous changez d'objectif, pour plus facile.	C

31) Tous vos rappels se font avec un nœud autobloquant, même sur 10 mètres ?	oui	A
	non	B

32) Vous emmenez des débutants dans des courses PD – AD ?	oui	A
	non	B

33) Un nouvel équipier avec un bon palmarès vous propose de faire une course sérieuse.	Vous acceptez de suite.	A
	Vous lui proposez de débiter par une course plus facile.	B

34) Fin juin, par beau temps, vous tentez un couloir de neige orienté Est. Il y a 400 m de dénivelé pour la marche d'approche et 500 m de dénivelé pour le couloir, puis 100 m d'arête sommitale en rochers. La descente se fait par un sentier. A quelle heure démarrez-vous votre course ?	2h	A
	3h	B
	4h	C
	5h	D

35) Fin septembre, par beau temps, vous tentez une escalade orientée Ouest. Il y a 300 m de dénivelé pour la marche d'approche et 4 heures d'escalade. La descente se fait par un sentier. A quelle heure démarrez-vous votre course ?	4h	A
	6h	B
	8h	C
	10h	D

36) Le topo (100 plus belles) indique la course en 8h. Au bout de 3h, vous atteignez un col donné en 2 h.	Vous irez plus vite dans la suite de la course.	A
	Vous abandonnez.	B
	Vous continuez en gardant un œil sur la montre.	C

37) La dernière saison a été très bonne, Vous aviez une très bonne condition en fin de saison. Au début de l'été vous reprenez par une course :	Du niveau de septembre dernier.	A
	Une course technique mais courte.	B
	Une course facile mais longue.	C
	Une course facile et courte.	D

38) Sur terrain enneigé, vous portez des anti-bottes ?	Parfois	A
	Toujours	B
	Jamais	C

Réponses QCM
alpinisme.

	A	B	C	D	E
1	0	1	2	5	X
2	0	1	1	X	X
3	1	0	X	X	X
4	0	1	1	X	X
5	2	2	0	X	X
6	1	0	2	X	X
7	0	1	X	X	X
8	1	0	X	X	X
9	3	1	0	X	X
10	3	1	0	X	X
11	0	1	X	X	X
12	0	1	X	X	X
13	2	1	0	X	X
14	0	1	X	X	X
15	2	0	1	X	X
16	1	0	X	X	X
17	0	1	X	X	X
18	0	1	X	X	X
19	2	1	0	X	X
20	0	1	X	X	X
21	0	1	2	X	X
22	1	1	1	1	0
23	1	0	X	X	X
24	1	0	X	X	X
25	0	1	2	X	X
26	2	0	X	X	X
27	0	1	X	X	X
28	0	1	X	X	X
29	2	0	0	X	X
30	0	1	0	X	X
31	0	1	X	X	X
32	1	0	X	X	X
33	2	0	X	X	X
34	0	1	2	5	X
35	1	1	0	1	X
36	2	1	0	X	X
37	2	0	1	0	X
38	1	0	2	X	X

Escalade.

1) Pour une course à la journée, votre sac pèse ?	< 8 kg	A
	8 – 12 kg	B
	12 – 15 kg	C
	> 15 kg	D
2) Vous grimpez 8 longueurs sur une falaise bien équipée...	Sans sac à dos	A
	Avec juste de l'eau	B
	Avec un vêtement, une trousse de secours, de l'eau et des barres de céréales.	C
3) Vous vous rendez compte que votre équipement est un peu léger par rapport aux conditions de la course. Vous persévérez ?	oui	A
	non	B
4) A quel moment, la chute du premier de cordée est elle la plus dangereuse pour le relais ?	Au départ	A
	Au milieu	B
	A la fin de la longueur	C
5) Peut-on faire une moulinette avec une corde de rappel utilisée en simple ?	Oui	A
	Non car risque de rupture.	B
	Non car trop élastique	C
6) Vous partez du sol dans une belle fissure non équipée (Baden Baden). A quelles distances placez-vous les friends l'un de l'autre ?	Tous les 3 m	A
	2m, 3m, 4m, 5m,...	B
	3m, 1.5m, 3m, 4m,...	C
7) Quelques petits cailloux sifflent à vos oreilles.	Vous continuez	A
	Vous redescendez	B
8) En falaise équipée espacée, vous buttez sur une difficulté.	Vous la contournez en dehors de la voie	A
	Vous redescendez	B
	Vous insistez quitte à vous prendre un vol.	C
9) La veille, vous repérez toujours le départ de la course ?	oui	A
	non	B

10) La veille d'une course, vous demandez toujours des conseils auprès du gardien du refuge ?	oui	A
	non	B
11) De quel topo vous servez-vous pour vos escalade ?	Beau livre de montagne	A
	Les 100 plus belles	B
	Guide détaillé	C
12) Tenez-vous compte de la date d'édition de votre topo ?	oui	A
	non	B
13) Vous organisez des sorties à votre niveau, comprenant	1 cordée de 2	A
	1 cordée de 3	B
	A plusieurs cordées	C
14) Vous arrive t'il de rallonger une course en cours de route ?	oui	A
	non	B
15) Vous rencontrez un équipement plus succinct que celui indiqué dans le topo. Vous persévérez ?	oui	A
	non	B
16) Après consultation de la météo, vous maintenez votre escalade sur plusieurs longueurs :	Uniquement par grand beau	A
	Par ciel couvert	B
	Avec une légère pluie.	C
17) La météo prévoit un lendemain orageux. En effet l'orage éclate à 6h du matin, puis grand beau. Partez-vous pour une course de rocher ?	oui	A
	non	B
18) Vous grimpez toute l'année au moins en SAE ?	oui	A
	non	B
19) Après une grosse semaine de travail, vous avez prévu une longue course, avec départ samedi matin très tôt.	Vous annulez	A
	Vous maintenez	B
	Vous changez d'objectif, pour plus facile.	C
20) Vous portez un casque en école d'escalade lorsque vous grimpez en tête ?	oui	A
	parfois	B
	jamais	C
21) Tous vos rappels se font avec un nœud autobloquant, même sur 10 mètres ?	oui	A
	non	B
22) Vous emmenez des débutants dans des voies de 10 longueurs en	oui	A

4-5 ?	non	B
23) Un nouvel équipier avec un bon palmarès vous propose de faire une voie sérieuse.	Vous acceptez de suite.	A
	Vous lui proposez de débiter par une voie plus facile.	B
24) Fin septembre, par beau temps, vous tentez une escalade orientée Ouest. Il y a 300 m de dénivelé pour la marche d'approche et 4 heures d'escalade. La descente se fait par un sentier. A quelle heure démarrez-vous votre course ?	4h	A
	6h	B
	8h	C
	10h	D

Réponses QCM Escalade

	A	B	C	D
1	0	1	2	5
2	2	1	0	X
3	1	0	X	X
4	0	1	1	X
5	2	1	0	X
6	2	2	0	X
7	1	0	X	X
8	2	0	1	X
9	0	1	X	X
10	0	1	X	X
11	2	1	0	X
12	0	1	X	X
13	0	1	2	X
14	1	0	X	X
15	1	0	X	X
16	0	1	2	X
17	2	0	X	X
18	0	1	X	X
19	0	1	0	X
20	0	1	1	X
21	0	1	X	X
22	1	0	X	X
23	2	0	X	X
24	1	1	0	1

Randonnée pédestre :

1) Pour une rando à la journée, votre sac pèse ?	< 8 kg	A
	8 – 12 kg	B
	12 – 15 kg	C
	> 15 kg	D
2) Pour des sorties raquettes, à quelle fréquence remplacez-vous les piles de votre ARVA ?	2 sorties	A
	4 sorties	B
	6 sorties	C
3) A quelle fréquence testez-vous votre ARVA et vos connaissances par un exercice de recherche ?	2 fois par an	A
	1 fois par an	B
	1 fois par 2 ans	C
4) Avant de partir en rando de neige, vous suivez les précipitations de neige et le vent sur :	La veille	A
	Les deux derniers jours	B
	Les 5 derniers jours	C
5) Avant de partir en rando de neige, vous prenez l'isotherme 0 ?	Toujours	A
	Après des chutes de neige	B
6) La nuit qui précède une rando de neige, tenez-vous compte du ciel couvert ?	oui	A
	non	B
7) La veille d'une course, vous demandez toujours des conseils auprès du gardien du refuge ?	oui	A
	non	B
8) Après consultation de la météo, vous maintenez votre sortie	Uniquement par grand beau	A
	Par ciel couvert	B
	Avec une légère pluie.	C
9) Vous partez en raid pour 4 jours. A chaque col, votre altimètre indique plus que l'altitude exacte, ce malgré les recalages.	Vous n'en tenez pas compte.	A
	Vous écourtez.	B
	C'est bon, le beau temps se fixe.	C
10) Vous organisez des sorties RPA à votre niveau, comprenant	1 cordée de 2	A
	1 cordée de 3	B
	A plusieurs cordées	C

Réponses QCM rando

	A	B	C	D
1	0	1	2	5
2	0	2	2	X
3	0	0	2	X
4	3	1	0	X
5	0	1	X	X
6	0	1	X	X
7	0	1	X	X
8	0	0	1	X
9	1	0	2	X
10	1	0	1	X

Ski de montagne :

Pour une petite course à la journée, départ de la voiture, votre sac pèse ?	< 8 kg	1 pt
	8 – 12 kg	0 pt
	12 – 15 kg	2 pts
	> 15 kg	5 pts

Toutes les deux sorties ski de rando, vous mettez des piles neuves dans votre ARVA et vous avez des piles de secours avec vous ?	oui	0 pt
	non	1 pt

Au moins une fois par an, vous testez votre ARVA et vous faites un exercice de recherche ?	oui	0 pt
	non	2 pt

Vous vous rendez compte que votre équipement est un peu léger par rapport aux conditions de la course. Vous persévérez ?	oui	1 pts
	non	0 pt

Avant de partir, vous suivez les précipitations de neige et le vent sur :	La veille	3 pts
	Les deux derniers jours	1 pt
	Les 5 derniers jours	0 pt

Avant de partir, vous prenez toujours l'isotherme 0 ?	oui	0 pt
	non	1 pt

La nuit qui précède une sortie, tenez-vous compte du ciel couvert ?	oui	0 pt
	non	1 pt

Dans un coin perdu des Ecrins, vous progressez sur un glacier crevassé, recouvert de neige. Quel encordement utilisez-vous ?	Corde tendue, les anneaux à la main.	2 pt
	En N	0 pt
	Toute la corde est utilisée.	1 pt

La veille, vous repérez toujours le départ de la course ?	oui	0 pt
	non	1 pt

La veille d'une course, vous demandez toujours des conseils auprès du gardien du refuge ?	oui	0 pts
	non	1 pt

Vous organisez des sorties à votre niveau, comprenant	1 cordée de 2	0 pt
	1 cordée de 3	1 pt
	A plusieurs cordées	2 pts

Vous arrive t'il de rallonger une course en cours de route ?	oui	1 pt
	non	0 pt

Vous partez en raid pour 4 jours. A chaque col, votre altimètre indique plus que l'altitude exacte, ce malgré les recalages.	Vous n'en tenez pas compte.	1 pts
	Vous écourtez.	0 pt
	C'est bon, le beau temps se fixe.	2 pt
Vous courez régulièrement chaque semaine au moins 10 km	oui	0 pts
	non	1 pt
Vous pratiquez le ski de montagne	Un week-end de temps en temps	2 pts
	Tous les week-end	0 pt
	Plus ..	0 pt
Après une grosse semaine de travail, vous avez prévu une longue course, avec départ samedi matin très tôt.	Vous annulez	0 pts
	Vous maintenez	1 pt
	Vous changez d'objectif, pour plus facile.	0 pt
Vous emmenez des débutants dans des courses PD – AD ?	oui	1 pts
	non	0 pt
Un nouvel équipier avec un bon palmarès vous propose de faire une course sérieuse.	Vous acceptez de suite.	2 pts
	Vous lui proposez de débiter par une course plus facile.	0 pt

Spéléo

un de ces symptômes ne préfigure pas l'hypothermie	fatigue	2
	raidissement des membres	2
	frissons	2
	démangeaisons cutanées	0
une victime inconsciente suspendue dans son baudrier peut survivre	10 à 30 mn	0
	30mn à 1 heure	1
	1 heure à 2 heures	2
	2 heures à 3 heures	2
une victime inconsciente doit être	allongée à plat ventre	2
	allongée sur le coté	0
	allongée sur le dos	1
	assise	1
le traitement d'urgence pour un spéléo épuisé	le faire bouger	2
	lui donner à manger	0
	le faire dormir	1
je me trouve à l'entrée d'une cavité ou un spéléo est blessé. Un hélicoptère s'approche. Je veux obtenir du secours	je plaque les bras le long du corps	2
	je lève le bras droit	2
	je lève les 2 bras	0
la présence d'un nœud sur une corde en diminue la résistance. De ces 4 nœuds lequel est celui qui l'affaiblit le moins	Nœud de vache	2
	nœud plat	2
	nœud en 8	0
	nœud de pêcheur	1
quelles est l'affirmation exacte	plus une corde est statique plus la force du choc est importante	0
	la force du choc n'a rien à voir avec le fait qu'une corde soit statique ou dynamique	2
	une corde statique s'allonge entre 5 et 10% sous 80kg	1
	plus une corde est statique , plus elle est résistance au choc	2

en moyenne une corde spéléo 10mm utilisée normalement âgée de 5 ans supporte combien de chutes en facteur 1 sous 80kg	2 chocs	0
	4 chocs	1
	6 chocs	2
j'emmène systématiquement	un réchaud	2
	une couverture de survie	0
	du sucre	1
en kitant les cordes je m'assure	les boucles sont régulières	2
	le nœud en fin de corde	0
	a respecter l'ordre des cordes	1
je choisis en priorité le nœud suivant	huit	1
	neuf	0
	chaise	2
une affirmation est vraie	une corde mouillée résiste mieux aux chocs qu'une corde sèche	1
	une corde gelée résiste mieux aux chocs qu'une corde sèche	0
	une corde avec de petites marques d'usure est fiable	2
une affirmation est fausse	je sèche les cordes au soleil	0
	je nettoie les cordes après chaque sortie	1
	je range les cordes lovées et suspendues	1
je serre mon amarrage	fort	1
	modérément	0
	à la main	2
en plafond j'utilise une plaquette	vriillée	1
	droite	2
	anneau	0
les brins d'un amarrage en Y doivent avoir un angle	inférieur à 90 degré	0
	inférieur à 120 degré	1
	inférieur à 140 degré	2
je m'égare dans une cavité	je continue jusqu'à que j'ai trouvé	2

	je m'arrête et attends les secours	1
	je cherche en marquant mon passage	0
la météo prévoit de petites pluies	je m'engage dans la rivière souterraine	2
	je renonce	1
	je me rabat sur une cavité sèche	0
au départ 2 amarrages au même niveau	je fais une grande boucle	1
	je fais une petite boucle	0
	j'utilise un seul amarrage	2
au fractionnement au milieu d'un puit important	le mou doit être minimum	1
	le mou peut dépasser 2 mètres	0
	j'installe une sangle	1
l'amarrage au fractionnement est détérioré	tant pis la corde frotte un peu	2
	je fixe un kit vide à l'emplacement du frottement	0
	je fais un nœud pour diminuer l'usure	1
en cas d'accident quelle affirmation est fausse	je réchauffe l'accidenté	1
	je lui fais boire de l'alcool	0
	je l'installe en sécurité	2
dans une rivière souterraine, j'entends un bruit d'explosion au loin en amont	je vais voir	2
	je vais vers l'aval le plus vite possible	1
	je cherche un emplacement surélevé	0
une cavité d'altitude humide	l'heure de départ n'a pas d'importance	2
	il faut partir de tard	2
	il faut éviter de se trouver dans des zones exposées l'après-midi	0

un coéquipier indique des signes de fatigue dans la 1ère moitié de la descente	je commence à remonter	0
	je lui permet de se reposer avant de continuer	1
	je lui donne à manger pour reprendre des forces	1
j'encadre une sortie d'initiation	je fonce pour donner un avant-goût de la vraie spéléo	1
	je prends mon temps et assiste les personnes	0
	je leur laisse découvrir les techniques de cordes	2
au 1er tiers de la cavité un coéquipier n'arrive pas à passer une étroiture	je lui demande d'attendre jusqu'au retour de l'équipe	1
	il remonte seul	2
	tout le monde remonte	0

VTT

Pour une sortie à la journée, votre sac pèse ?	< 5 kg	0 pt
	5 – 8 kg	1 pt
	8 – 12 kg	2 pts
	> 12 kg	5 pts
Avant le départ, vous vérifiez le serrage de votre roue avant et l'état de vos patins de freins ?	oui	0 pt
	non	1 pt
En descente, vous suivez de près le VTT juste devant vous ?	non	0 pts
	oui	1 pt
Vous portez toujours un casque ?	oui	0 pt
	non	2 pt
Vous partez seul ?	non	0 pts
	oui	2 pt
Dans votre sac, vous avez toujours une carte, de l'eau et une barre de céréale ?	oui	0 pt
	non	1 pt
Les secours pour des accidents en VTT ont augmenté de 2002 à 2003 :	De 10 %	1 pt
	De 20 %	1 pt
	De 50 %	1 pt
	De 70 %	0 pt
Dans votre sac, vous avez toujours une chambre à air et une pompe ?	oui	0 pt
	non	1 pt
Dans le groupe, vous avez toujours une couverture de survie et un téléphone portable ?	oui	0 pts
	non	1 pt
Un jeune qui participe à la sortie, roule les premiers km en tête... puis plus tard, au milieu du groupe. Avant la moitié du parcours, il se retrouve à la traîne ?	Vous le poussez à rester dans le groupe.	1 pts
	Vous écoutez.	0 pt
	Vous lui proposez de quitter le groupe et de rentrer par un raccourci.	2 pt

Tout point à votre score n'est pas nécessairement une erreur en soi, mais accumulé à d'autres points, peut amener à un accident matériel, ou physique. C'est en cumulant quelques points dans une même course que l'on augmente son risque d'accident.

A vous d'estimer la valeur de votre score, mais si vous avez plus de 20 points, venez donc faire une petite formation avec votre club préféré. Nous perdons déjà assez d'adhérents comme ça !

Pour toutes explications détaillées concernant certaines questions, vous pourrez prendre contact avec un des chefs de courses.