



fiche INI

Activités alpines et suggestions de progression

Voici quelques conseils et suggestions de progression destinés aux nouveaux membres ayant suivi un cours d'initiation.

- Ne nous attaquons pas tout de suite aux grandes classiques, arêtes renommées et sommets prestigieux
- Soyons raisonnables
- Le fait d'avoir participé à un cours d'initiation ne fait pas encore de nous des montagnards expérimentés
- Restons prudents, progressons avec méthode, évitons de nous inscrire à des courses au-dessus de notre niveau

Préparation physique

Faisons un bon entraînement de l'endurance par la marche avec dénivelés, la course à pied, le vélo.

Participation aux courses

On choisira de préférence une course adaptée à son niveau. La difficulté d'une course est décrite au moyen d'un système de cotations qu'on trouve décrit dans le programme annuel des courses. Les courses de randonnées pédestres les plus abordables sont cotées P (Piéton) et les courses de randonnée à ski et de haute montagne les plus faciles sont notées F (très peu difficile).

On donnera au départ la préférence aux courses qui ne dépassent pas 5 h de marche et qui évitent la haute altitude.

Pour participer à une course, il est recommandé de s'inscrire auprès du chef de courses. Il faut participer au colloque, généralement tenu le vendredi précédant la course à 18h au Cercle National, près Place Pury à Neuchâtel. Le chef de course peut aussi vous conseiller sur le choix d'une course.

Plan de progression et formation

Voici les cours recommandés dans un schéma de progression typique. Il faut toutefois considérer que, comme dans l'apprentissage du violon ou du piano, chacun n'évolue pas à la même vitesse et ne va pas non plus vers le même niveau de virtuosité. Il est en outre recommandé de répéter des cours dans un souci de perfectionnement et de formation continue.

	rando	rando alpine	escalade	alpinisme	ski de rando	ski alpinisme
Cours de la section						
initiation ski de rando					*	*
cours DVA					*	*
cours de varappe			*	*		
cours de glace		*		*		**
initiation alpinisme				*		*
cours sauvetage improvisé			**	**		**
cours orientation carte et boussole	**	**		**	**	**
cours orientation GPS	+	+	+	+	+	+
cours ski de fond	+	+	+	+	+	+
cours de gym	+	+	+	+	+	+
cours avancé d'avalanches					***	***
cours avancé de varappe			***			
cours avancé de glace				***		
cours avancé de gestuelle			**			
cours de sauvetage de Moutier			***	***		

* = premier cours recommandé

** = cours recommandé dès la 2e année

*** = cours recommandés dès la 3e année

+ = cours utile à tous

Suggestion de progression pour

Le randonneur

Niveau de base

- participer aux courses de rando faciles (P) et peu longues
- participer à des courses de rando plus exigeantes (PE)
- suivre le cours d'orientation carte et boussole

Niveau randonneur expérimenté

- suivre le cours de varappe
- participer à des courses de rando pour randonneur expérimenté (RE)
- suivre le cours orientation GPS

Le randonneur alpin

En plus des compétences du randonneur, le randonneur alpin devra acquérir celles nécessaires à l'évolution sur un glacier

- devenir un randonneur et participer aux courses de rando
- suivre le cours de glace
- participer aux courses de randonnée alpine

Le varappeur

- suivre le cours de varappe
- participer à la grimpe du jeudi soir
- participer aux courses de rocher, en commençant par les plus simples
- suivre un cours de sauvetage improvisé
- suivre le cours avancé de varappe
- participer comme moniteur au cours de varappe
- s'affirmer comme premier de cordée

L'alpiniste

Niveau de base

- suivre le cours de varappe
- suivre le cours de glace
- participer à la course d'initiation alpinisme
- participer aux courses en montagne en commençant par les plus simples (F)
- suivre le cours d'orientation carte et boussole
- pratiquer des courses en montagne de niveau moyen (PD)

Pour progresser d'avantage en technique alpine, il faut acquérir toutes les capacités du varappeur et les combiner progressivement aux courses en montagne

- devenir un bon varappeur (voir ci-dessus)
- pratiquer des courses en montagne de niveau plus difficile (AD)
- évoluer vers premier de cordée
- participer au cours avancé de glace

Le skieur de rando

- savoir bien skier sur piste
- pratiquer le ski hors pistes
- participer à la course d'initiation au ski de randonnée
- suivre le cours DVA et avalanches
- participer aux courses de ski de rando en commençant par les plus simples (F puis PD)
- suivre un cours d'orientation carte et boussole

Le skieur alpiniste

En plus des compétences du skieur de rando, le skieur alpiniste devra acquérir celles nécessaires à l'évolution sur les arêtes et les glaciers

- devenir un skieur de rando et participer aux courses
- suivre le cours de glace
- participer à la course d'initiation alpinisme
- participer à des courses de glace pour acquérir la maîtrise des crampons et du piolet
- participer aux courses de ski alpinisme en commençant par les plus simples (F puis PD)
- suivre un cours d'orientation GPS