

# Club Alpin Français d'Agen

## Préconisation pour les activités

---

### Contenu

I.	Objectif du document de préconisation .....	2
II.	En Général .....	3
A.	Suite Période de COVID .....	3
III.	Activité : Alpinisme .....	3
IV.	Activité : Escalade Terrain d'aventure (TA) .....	4
A.	Suite accident en 2022 .....	4
V.	Activité : Escalade Site Naturel Escalade (SNE et Grande Voies) .....	5
A.	Suite accident en 2021 .....	5
B.	Suite accident en 2024 .....	5
VI.	Activité : Escalade Site Artificiel d'Escalade (SAE) .....	6
VII.	Activité : Ski de Randonnée .....	7
VIII.	Activité : Randonnée .....	8
A.	Suite accident en 2021 .....	8
B.	Suite à 3 accidents et une situation de danger en 2024 .....	8
IX.	Activité : Canyon .....	9
X.	Activité : Vélo Tout Terrain (VTT) .....	10
XI.	Liens pour en savoir plus sur la sécurité .....	11
A.	En escalade SAE et SNE .....	11
B.	En escalade Grandes voies .....	11

## **I. Objectif du document de préconisation**

Suite aux divers accidents ou incidents dont certains membres de notre club ont été victimes ou témoins, la commission « Prévention – Sécurité » a répertorié des préconisations pour améliorer nos pratiques afin de réduire les risques.

Vous trouverez en ouvrant le lien ci-dessous les informations concernant le fonctionnement de la commission ainsi que son rôle.

<https://clubalpin47.fr/upload/depliant-secu.pdf>

Les Accidents n'arrivent pas qu'aux autres.

Cette base de données sera réactualisée suite à chaque réunion de la commission, des modifications à des préconisations déjà réalisées pourront être faites pour s'adapter aux dernières évolutions techniques

Pour aller plus loin vous trouverez aussi dans le dernier chapitre des liens vers des informations en relation avec la sécurité

## **II. En Général**

*Nous préconisons :*

### **A. Suite Période de COVID**

- Une recrudescence d'accidents depuis la reprise de nos activités nous impose une grande prudence.
- Nous avons tous très soif de grand air et très certainement nous nous précipitons pour pratiquer notre sport favori.
- Pendant cette période d'inactivité nous avons perdu physiquement ainsi que les technique et réflexes que nous avons pour nos activités.
- Nous vous demandons que votre reprise soit progressive

## **III. Activité : Alpinisme**

*Nous préconisons :*

## IV. Activité : Escalade Terrain d'aventure (TA)

Nous préconisons :

### A. Suite accident en 2022

- Le port du casque obligatoire
- Le port de gants ou mitaines d'escalade pour l'assurage
- D'approfondir les différentes techniques d'assurage au relais en fonction des situations (les techniques évoluent régulièrement)

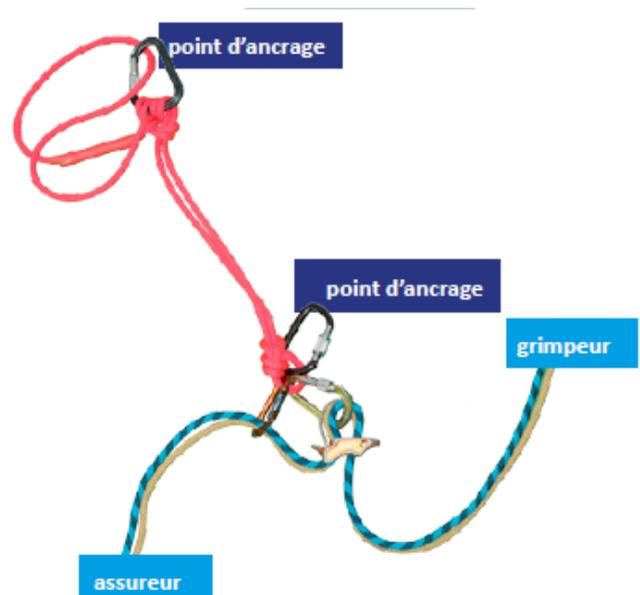


Figure 34: assurage avec le Reverso positionné directement sur le relais et un mousqueton pour obtenir un freinage efficace en cas de chute en facteur deux.  
les relais- 25

- 
- Inciter les pratiquants à participer à des séances pose de coinçeurs et réchappe régulièrement

## **V. Activité : Escalade Site Naturel Escalade (SNE et Grande Voies)**

*Nous préconisons :*

### **A. Suite accident en 2021**

- Port du casque Obligatoire
- Etre très attentif au risque de retour au sol ou sur des (micros) terrasses en cours de progression et plus particulièrement lorsque l'on clippe la corde.

### **B. Suite accident en 2024**

#### **Les préconisations pour les participants:**

- Ne pas se surestimer par rapport à la cotation de la voie.
- Bien maîtriser les techniques nécessaires (assurage en particulier)
- Mousquetonner quand on arrive au niveau du point d'assurage

#### **Les préconisations pour l'encadrant:**

- Organiser des binômes homogènes ou complémentaires

#### **Divers:**

- Savoir choisir la bonne méthode d'assurage **au corps** ou **au relais** en fonction des conditions (voir schéma accident en TA en 2022)

## **VI. Activité : Escalade Site Artificiel d'Escalade (SAE)**

*Nous préconisons :*

## **VII. Activité : Ski de Randonnée**

*Nous préconisons :*

## VIII. Activité : Randonnée

*Nous préconisons :*

### A. Suite accident en 2021

- Le port de chaussure montante
- En fin de randonnée avec la fatigue et le relâchement de l'arrivée il faut être très attentif

### B. Suite à 3 accidents et une situation de danger en 2024

#### Les préconisations pour le participant :

- Bien lire la fiche de sortie et s'assurer que le niveau est adapté (ne pas hésiter à appeler l'organisateur)
- Avoir tout le matériel demandé (En cas de manque vous pourrez être refusé)
- Avoir une condition physique adaptée à la sortie
- Type de chaussure adapté à la sortie (tige haute)
- Serrage des chaussures correct
- Resserrage en cours de rando et plus particulièrement pour la descente.
- Etre bien concentré lors des descentes et plus particulièrement en fin de rando avec la fatigue
- Ne pas hésiter à signaler à l'encadrant si on ne se sent pas à l'aise avant un passage (il n'y a pas de honte à se faire aider bien au contraire)

#### Les préconisations pour l'encadrant :

- Sur la fiche de sortie préciser :
  - o La liste du matériel obligatoire
  - o Le niveau requis pour la sortie
  - o Dénivelé et distance journalière
  - o Un rappel des cotations de l'activité
- Au départ de la course faire le point avec les participants sur :
  - o Les Objectifs de la journée
  - o Les Séquences
  - o Les différents Risques
  - o L'Équipement des participants
  - o Les Règles de fonctionnement du groupe
- Pendant la sortie je m'assure que :
  - o le Timing est-il compatible avec l'objectif
  - o l'État physique et technique du groupe compatible avec la poursuite
  - o les Conditions météo sont-elles toujours favorables
  - o j'ai une possibilité d'Adaptation de mon itinéraire
  - o tous prennent du Plaisir

#### Divers:

- Bien évaluer l'heure de départ
- Ne se séparer que si nécessaire et faire des groupes homogènes
- L'encadrant ne restera pas seul avec un blessé sauf dans le cas d'appel des secours par une autre personne.
- Partir à deux pour l'appel des secours (sauf cas d'impossibilité)

## **IX. Activité : Canyon**

*Nous préconisons :*

## **X. Activité : Vélo Tout Terrain (VTT)**

*Nous préconisons :*

## **XI. Liens pour en savoir plus sur la sécurité**

### **A. En escalade SAE et SNE**

Etude des Comportements à Risque en Escalade Sportive (FFME)

- <https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2020/02/RapportTechniqueECORE-1.pdf>

### **B. En escalade Grandes voies**

Etude sur les relais (ENSA)

- <https://www.ensm.sports.gouv.fr/wp-content/uploads/2025/03/relais2017.pdf>