



## Fiche Test : connaissances et pratiques montagne et cordes.

### Nom et N° de l'équipe :

- L'ensemble des parcours où pourront être présent des activités de cordes (canyons, grottes, via...) pendant l'ARWC2012 - Raid in France, sont équipés par l'organisation.
- **Durant les parcours de cordes, les équipes seront en autonomie complète. Les parcours de cordes sont obligatoires.**
- **Le temps nécessaire pour la réalisation du parcours souterrain sera déterminé par l'organisation et sera le même pour toutes les équipes.**

### Niveau demandé :

- Connaissances :
- je connais les dangers propres à l'activité de randonnée glacière.
  - je connais les dangers propres à l'activité canyon, spéléo et aux ateliers de cordes (via corda, tyrolienne, remontée sur cordes, rappel).
  - je connais le matériel employé pour la progression sur glacier, en canyon et sur cordes.
- Pratiques :
- je marche avec aisance avec une paire de crampons sur glacier
  - je connais les techniques de marche encordée (corde tendue).
  - je m'équipe seul et je sais contrôler mon matériel (baudrier, descendeur, mousquetons...),
  - je sais utiliser une longe double,
  - je suis capable de m'auto assurer ou d'assurer mes coéquipiers,
  - je sais prendre un rappel à un relais,
  - je suis autonome lors de descente en rappel,
  - je suis autonome lors des progressions sur corde,
  - je me sers d'une poignée autobloquante,
  - je remonte sur une corde fixe, en fil d'araignée (dans le vide) sur 50m de hauteur.
  - j'escalade un passage de niveau III.
  - je sais lire un topo spéléo et m'orienter en progression souterraine (minimum 2 équipiers).

### Connaissances et pratiques environnementales :

- je connais et je respecte la faune et flore de montagne, aquatique et souterraine.
- je connais et je respecte le milieu aquatique et souterrain (concrétions, eau,...),
- je ne laisse aucune trace de mon passage (papiers, déchets, déjections...).

Nom :	Prénom :	Diplôme (BE):		
adresse :	Tél :			
certifie que les personnes dont le nom figure ci-dessous ont validé les épreuves décrites ci-dessus.				
	Nom	Prénom	Niveau	
Capitaine				
Equipier 1				
Equipier 2				
Equipier 3				
Remplaçant				
Fait à	le	Signature		

L'original de cette fiche test devra être présenté lors des vérifications d'avant course à l'Argentière la Bessée, accompagné de la copie de la carte professionnelle du formateur titulaire du Brevet d'état (BE) ou d'un diplôme équivalent.