



## Fiche Test :

### Connaissances et pratiques haute montagne et cordes.

#### Nom et N° de l'équipe :

- L'ensemble des parcours où sont présent des cordes ou des activités de cordes (canyons, grottes, via...) pendant l'ARWS 2022 - Raid in France sont équipés par l'organisation.
- **Durant les progressions cordes, les équipes sont 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 et à la haute montagne.
  - 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 (boudrier, descendeur, mousquetons...),
  - je sais utiliser une longe double,
  - je suis capable de m'auto assurer ou/et 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 30m 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, accompagné de la copie de la carte professionnelle du formateur titulaire du Brevet d'état (BE) ou d'un diplôme équivalent.