



DÉBUTER L'ALPINISME PAS À PAS

+ 8 COURSES DÉTAILLÉES POUR SE LANCER

POUR VOUS ACCOMPAGNER VERS L'AUTONOMIE

ObjectifAlpinisme.com

Thomas MINOT

Table des matières

Introduction.....	3
I. Si vous avez un doute sur comment faire un nœud de huit ou poser un rappel lisez ce qui est ci-dessous (sinon passez au point suivant)	4
II. Si vous maîtrisez le rappel, le relais en couenne et le nœud de huit.....	4
1) Les techniques de bases à connaître pour partir faire de l'alpi	4
2) Les prérequis	7
III. Les courses à faire pour débuter.....	9
1) Rocher	9
a) Les randos :.....	9
b) Les courses rocheuses :	11
2) Neige, Glace et Mixte :	13
Conclusion	15

AVERTISSEMENT :

*Je tiens avant tout, à rappeler que je ne suis pas guide de haute montagne et que les conseils que je donne sont uniquement le fruit de mon expérience personnelle, de sites divers et de conseils de personnes expérimentées, mais ils ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils et l'expérience d'un guide de haute montagne certifié. En partant en montagne vous êtes les seuls garants de votre sécurité et vous devez prendre conscience que l'alpinisme est un sport à risque qui vous engage vous et vos compagnons de cordée. **Je vous recommande donc vivement de partir avec quelqu'un d'expérimenté (guide ou pas) afin de vous initier en toute sécurité.** Il va de soi que vous devez également emporter le matériel de sécurité adéquat (dont une liste est donnée plus bas). Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur et de ObjectifAlpinisme.com. Par ailleurs, ObjectifAlpinisme.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.*

Introduction

Comme vous avez certainement pu le constater, l'alpinisme est un monde fermé qui n'est pas facile à intégrer. Les stages sont chers et les guides hors de prix pour des étudiants. Si vous avez de l'argent à dépenser, il peut être génial d'investir dans un stage mais ce n'était pas mon cas et avec le coût du matériel je préférais dépenser le moins possible. Vous pouvez cependant commencer par vous-même en étant très progressif (n'oublions pas que l'alpinisme est une discipline à risque).

- Si vous ne connaissez vraiment rien à la montagne il vaut mieux commencer par vous familiariser avec la randonnée.
- Si vous faites déjà un peu de rando, faites de l'escalade (en SAE et si possible en SNE mais pas en bloc car vous n'aurez pas de manipulation de corde). Les courses d'alpinisme ayant souvent une cotation assez basse en escalade, pourquoi a-t-on besoin d'un bon niveau ? C'est une question que je me suis longtemps posé. Un bon niveau d'escalade est nécessaire non seulement pour les manipulations de corde (qui restent tout de même assez minimes en escalade, on en apprend peu à part le huit, le rappel, et le relais en couenne) mais également et surtout pour l'aisance dans les passages rocheux d'alpinisme et face au vide. Il y a tellement de choses à gérer en haute montagne (le stress, l'altitude, le vide etc.) qu'il faut que vous soyez complètement à l'aise dans vos déplacements et sûr de vos appuis.
- Si vous faites déjà de la rando et de l'escalade en couenne, faites de la grande voie, vous pourrez ainsi vous familiariser avec la technique et je suis sûr que vous aimerez ça. Parfois la différence entre une course d'alpi et une grande voie est difficile à discerner. Ex : le Mont Aiguille.

Si vous êtes dans le premier cas, je ne vous conseille vraiment pas de commencer directement par l'alpinisme. La montagne est un milieu très particulier où beaucoup de facteurs sont à prendre en compte. De plus je doute que vous aimiez vraiment l'alpinisme si vous n'êtes jamais allé en montagne.

Si vous êtes dans les deux derniers cas, c'est-à-dire si vous avez déjà fait de la rando et que le milieu de la montagne vous est familier alors ce petit guide pourra vous être utile.

I. Si vous avez un doute sur comment faire un nœud de huit ou poser un rappel lisez ce qui est ci-dessous (sinon passez au point suivant)

Commencez par faire de l'escalade. Inscrivez-vous dans un club et faites-en un an au moins. Essayez d'atteindre un niveau de 5b/5c minimum. Apprenez comment assurer quelqu'un, comment faire un nœud de huit, comment placer un relais en couenne, et descendre en rappel avec un autobloquant (et pas de vous faire « mouliner » car cela ne demande aucune technique).

Le but étant que vous deveniez à l'aise avec ce genre de manipulations, que vous vous accoutumiez au vide et que vous ayez confiance en la corde. Essayez dans la mesure du possible de faire de l'escalade en falaise, cela vous rapprochera du type de prises et du terrain que vous trouverez en alpinisme.

En parallèle vous pouvez commencer à faire les randonnées que j'ai cité plus bas et qui ne nécessitent pas de corde. Mais prenez le temps d'y aller progressivement. Ne commencez pas les randonnées T5 si vous n'avez jamais fait d'escalade.

II. Si vous maîtrisez le rappel, le relais en couenne et le nœud de huit

1) Les techniques de bases à connaître pour partir faire de l'alpi

Les techniques citées ci-dessous constituent le strict minimum, il est fortement recommandé d'en savoir plus. Et en aucun cas il ne faut partir si vous ne les maîtrisez pas à la perfection.

Je ne peux pas décrire toutes les techniques à connaître car ce serait trop long et ce n'est pas le but de ce guide. Je vous renvoie cependant à des ressources pour vous permettre de travailler ces techniques si vous ne les connaissez pas. Je ferai également des articles sur le sujet donc un peu de patience ;).

Utile pour tout type de course (neige, glace, rocher et mixte) :

- Rappel :
 - A savoir : Vous devez savoir comment poser un rappel avec une corde à simple ou corde à double, comment positionner votre reverso sur la corde, comment mettre votre autobloquant et comment descendre sur la corde.
 - IMPORTANT : Dans les ressources suivantes, les nœuds de rabout sont des nœuds de huit. Or la recommandation est maintenant de faire des rappels avec un nœud simple suivi d'un deuxième nœud simple (pour éviter le roulement du nœud). **Il ne faut donc plus faire de nœud de huit pour rabouter deux cordes !**
 - Ressources :
 - <https://youtu.be/-KOlugIMXNo>
 - <https://youtu.be/YLZye3FW7NY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=f349I6iCzFg>

- Relais :
 - A savoir : vous devez savoir comment fonctionne un relais triangulé et comment en créer un s'il n'y en a pas ou s'il n'est pas relié.
 - Ressources :
 - <https://youtu.be/1Akc5ZLrZkQ>
 - <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Installer-un-relais-triangule?ActivityName=Escalade-grande-voie>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=zEwohJUMcxg>
- Nœuds autobloquants :
 - A savoir : vous devez au moins savoir réaliser le machard.
 - Ressources :
 - <http://www.ffme.fr/fiches-ffme-techniques/page/confection-du-noeud-machard-tresse.html>
 - <https://youtu.be/1RG-CSgGpc>
- Cabestan et demi-cab :
 - A savoir : réaliser le cabestan et le demi-cabestan (qui permet d'assurer un second par exemple). Vous devez savoir les faire à une main et à un relais (comme expliqué dans la première vidéo).
 - Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=RnviewO4X5GQ>
 - <https://www.lesnoeuds.com/noeud-111-demi-cabestan.html>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=tnb00Q-sQTXo>
- Double nœud de pêcheur :
 - A savoir : réaliser le double nœud de pêcheur pour faire un anneau de cordelette (qui pourra servir pour votre autobloquant).
 - Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=E4nBYnR-sjA>
- Poser un becquet
 - A savoir : choisir le bon becquet en vérifiant la solidité, poser une sangle autour du becquet de façon à maximiser la sécurité.
 - Ressources :
 - Allez voir la définition si vous ne la connaissez pas déjà et retenez que vous devez vérifier la solidité du becquet puis enrouler la sangle autour de façon à former un angle qui soit le plus fermé possible <https://objectifalpinisme.com/vocabulaire-lexique-glossaire-dictionnaire-alpinisme/>
- Poser un coinqueur :
 - A savoir : poser un coinqueur à came ou à câble, vérifier la solidité du coinqueur que l'on a posé et savoir le retirer à l'aide du décroche-coinqueurs.
 - Ressources :
 - <https://youtu.be/1Akc5ZLrZkQ>
 - <http://www.guides06.com/cours-theorique-sur-la-pose-de-pitons-friends-et-coinqueurs/>
- Poser des dégaines longues ou « dégaines magiques » :
 - A savoir : l'utilité des dégaines longues par rapport aux dégaines courtes et dans quel cas placer l'une ou l'autre.

- Ressources :
 - https://www.youtube.com/watch?v=LfLLM1BJI_E

Glacé/neige :

- S'encorder
 - A savoir : Comment s'encorder sur glacier, sur rocher, en terrain technique...
 - Ressources :
 - S'encorder sur glacier : <https://youtu.be/8tdM4OXZ8Xs>
 - Faire un nœud de chaise pour s'encorder sur rocher ou terrain technique (technique un peu avancée mais qui mérite qu'on s'y attarde) : <https://youtu.be/R2ozBwz6n5I>
 - <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Trois-types-d-encordement-avec-ou-sans-anneaux-de-buste>
- Poser une broche :
 - A savoir : comment bien poser une broche.
 - Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=uuzhl37qDvc>
 - <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Video---Les-basiques-de-la-cascade-de-glace--brochage--relais--abalakov>
- Marcher avec les crampons :
 - A savoir : se déplacer sur glacier et en pente raide avec des crampons, connaître la technique « dix pointes » et « pointes avant ».
 - Ressources :
 - Là il faudra surtout pratiquer mais vous pouvez tout de même regarder la vidéo et lire l'article que j'ai écrit sur le sujet :
 - <https://youtu.be/k8uOZREwYuE>
 - <https://objectifalpinisme.com/ecole-de-glace-bilan/>
- Utiliser le piolet :
 - A savoir : connaître toutes les utilisations du piolet et les maîtriser.
 - Ressources :
 - Même remarque que pour la marche en crampons : <https://objectifalpinisme.com/ecole-de-glace-bilan/>
- Enrayer une chute
 - A savoir : la position pour enrayer une chute avec piolet et avec crampons et piolet
 - Ressources :
 - En anglais (topissime) : <https://youtu.be/94QFI mj d EAo>
 - En français (pas fou) : https://www.youtube.com/watch?v=FRh-m8_QFA8
- Faire un corps mort
 - A savoir : quand et comment faire un corps mort.
 - Ressources :
 - <https://youtu.be/wf--pY-DLJI>
 - <https://www.petzl.com/BE/fr/Sport/Secours-crevasse-n%C2%B0-1---transfert-du-poids-de-la-victime-sur-un-ancrage?ActivityName=Alpinisme>
- Réaliser un mouflage
 - A savoir : comment réaliser un mouflage.
 - Ressources :

- <https://youtu.be/wf--pY-DLJI>
- <https://www.petzl.com/BE/fr/Sport/Secours-crevasse-n%C2%B0-3---mouflages-pour-le-secours-en-crevasse?ActivityName=Alpinisme>
- Détecter les crevasses sur un glacier :
 - A savoir : comment détecter les crevasses et donc les éviter.
 - Ressources : <https://objectifalpinisme.com/5-manieres-detecter-crevasse-glacier/>
- Réaliser une remontée sur corde en auto-secours :
 - A savoir : savoir remonter sur corde sans aide.
 - Ressources :
 - <https://www.petzl.com/BE/fr/Sport/Remontee-sur-corde-en-auto-secours---attention-a-l-approche-de-l-ancrage?ActivityName=Alpinisme>

2) Les prérequis

Avant de commencer l'alpinisme en tant que tel, vous allez devoir passer par quelques étapes indispensables.

Le niveau d'escalade : je le redis mais le niveau d'escalade est important pour commencer l'alpinisme. Pour ma part j'ai débuté avec un niveau de 5C en tête à vue (c'est-à-dire sans avoir tenté la voie avant, sans avoir vu quelqu'un d'autre faire la voie) et 6A après travail (c'est-à-dire après avoir tenté et retenté la voie jusqu'à la passer). C'est un niveau tout à fait abordable qui ne demande pas de travail intense mais juste de prendre son temps et de connaître les techniques de base d'escalade.

Le niveau de rando : Faire de l'alpinisme sans avoir jamais fait de rando c'est comme vouloir conduire une formule 1 sans avoir jamais conduit de sa vie. Alors si vous n'avez vraiment jamais fait de rando, commencez par vous familiariser avec cet univers. Si vous avez déjà quelques randos dans les pattes, il va falloir attaquer des randos qui se rapprochent de l'alpinisme rocheux.

Si vous n'êtes pas familier avec les cotations de randonnées pédestres, je vous recommande vivement de lire cet article de CamptoCamp :

<https://www.camptocamp.org/articles/106859/fr/aide-topoguide-cotations-de-randonnee-pedestre>

Le but de ce guide va être donc de vous proposer des randonnées de plus en plus difficiles pour finir avec des vraies courses d'alpinisme. Le but étant de vous familiariser avec le vide, les passages aériens et la progression avec les mains. Il sera également intéressant de prendre du matériel d'alpinisme pour une randonnée T4/T5 afin de s'entraîner à la pose de points d'assurage (becquets, coinçeurs) et la progression en corde tendue.

Le niveau grande voie : Je vous recommande vivement de faire quelques grandes voies faciles (2 ou 3 au moins) toujours dans le même but de vous familiariser avec les techniques pour que celles-ci deviennent instinctives. Vous pouvez facilement trouver des grandes voies proches de chez vous si vous habitez à la montagne en faisant une rapide recherche internet (notamment en allant sur CamptoCamp qui permet de voir une liste de GV sur une carte). Normalement si vous avez suivi les conseils précédents vous devriez déjà faire de l'escalade et donc connaître des gens qui pourront vous conseiller pour la réalisation de votre première GV.

Le niveau neige/glace : Essayez dans la mesure du possible de faire l'école de glace avec un guide (cher) ou avec le CAF (souvent gratuit). Profitez-en pour vous inscrire au CAF et faire un maximum de sortie avec eux car il est toujours mieux d'être encadré. Rien que pour l'assurance, l'inscription au CAF vaut le coup. Si vraiment vous ne pouvez pas vous inscrire ou faire l'école de glace, allez lire [l'article que j'ai fait sur le bilan que je tirais de l'école de glace](#). Puis, regardez le maximum de vidéos sur la progression en crampons (voir plus haut « les techniques de bases ») et allez vous entraîner sur la mer de glace un week-end pour pratiquer (utilisation du piolet, marcher avec des crampons, réaliser un mouflage...). Je ferai un article « fiche » qui vous permettra de partir faire des exercices sur la mer de glace et d'avoir un mémo si vous avez déjà fait l'école de glace.

IMPORTANT : Ce guide vous donne une idée de comment commencer l'alpinisme sans l'aide de quelqu'un d'expérimenté. Cependant, je vous recommande vivement de faire votre première grande voie et votre première course d'alpinisme accompagné d'une personne qualifiée (guide ou personne de confiance). Veillez donc à être très prudent et progressif dans votre évolution si vous n'êtes pas accompagné.

III. Les courses à faire pour débiter

Avant de réaliser votre première course vous devez la préparer ([lisez cet article sur les erreurs de débutant si vous ne l'avez pas déjà lu.](#)). Veillez donc à partir avec des conditions optimales, à lire et relire le topo et à vous renseigner sur les changements météo auprès du refuge ou du bureau des guides à proximité.

Voici donc ci-dessous les randos et courses progressives pour vous permettre de débiter l'alpinisme sans prendre trop de risques. J'ai pris ces randonnées car je les ai (presque) toutes faites. Et pour celles que je n'ai pas faites, j'ai pris des grands classiques. Cependant vous pouvez prendre n'importe quelle autre rando de la même cotation si vous le souhaitez. L'idée est simplement que vous soyez progressif dans votre évolution.

1) Rocher

a) Les randos :

Matériel : Pour les randonnées ci-dessous prenez le matériel classique de randonnée. Pour les deux dernières randos, vous pouvez prendre du matériel d'escalade et alpinisme rocheux pour commencer à vous entraîner. Inspirez-vous de la liste de CamptoCamp ci-dessous :

<https://www.camptocamp.org/articles/185384/fr/le-contenu-du-sac-alpinisme-rocheux-de-f-a-ad>

1. **Lances de malissard – T2**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/47519/fr/lances-de-malissard-face-e-par-l-aulp-du-seuil>

Commentaires : Rando très facile, idéale pour prendre un peu de hauteur et commencer à se confronter au vide. Il faut « mettre les mains » dans la montée depuis le col de Bellefont, c'est donc une bonne approche pour la « rando-escalade ».

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

2. **Dent du chat (lac du bourget) – T3 (en été, sinon en hiver PD+)**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/56462/fr/dent-du-chat-couloir-n>

Commentaires : Rando très classique. Je ne l'ai pas faite moi-même mais elle est une bonne initiation aux randonnées un peu exigeantes.

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

3. Dent d'oche – T4

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/160002/fr/dent-d-oche-traversee-w-e>

Commentaires : En haut il y a un peu de gaz avec quelque passage d'escalade et désescalade très facile. Très belle randonnée.

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

4. Pointe percée – T4 (en été, sinon en hiver PD+)

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/54796/fr/pointe-percee-face-w-voie-normale>

Commentaires : C'est un classique en été. Sur cette randonnée vous pouvez vous encorder pour commencer à vous familiariser avec la corde et la pose de points d'assurage (becquets et coinces).

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.



5. Pointe d'Arcalod : Arrête N – T5/F+

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/54687/fr/pointe-d-arcalod-arete-n>

Commentaires : Randonnée qui commence à être assez engagée. N'y allez pas si le terrain est humide. Veillez bien à être à l'aise face au vide. Le chemin à suivre est un peu difficile à trouver par moments. Il y a beaucoup de vide et parfois il faut marcher sur l'arrête assez effilée. **Il y a un tout petit rappel de 3-4m avec une corde à demeure. Il faut donc prévoir baudrier et**

descendeur ! Là aussi vous pourrez vous entraîner à progresser en corde tendue et à poser quelques points d'assurage.

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

b) Les courses rocheuses :

Attention : Matériel d'escalade et alpinisme rocheux nécessaire ! Vérifiez votre liste avant de partir. Vous pouvez vous inspirer de celle de CamptoCamp :

<https://www.camptocamp.org/articles/185384/fr/le-contenu-du-sac-alpinisme-rocheux-de-f-a-ad>

1. Dents de lanfon – PD- :

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/55080/fr/dents-de-lanfon-traversee-classique-des-aretes>

Commentaires : Un peu de gaz et une arête... une course idéale pour passer de la randonnée à l'alpinisme rocheux. Révisez vos techniques d'assurage en progression et tout ira bien ;).

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

2. Dalles du Charman Som – PD

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/54411/fr/charmant-som-dalles-de-la-face-e>

Commentaires : Grande voie/course idéale pour s'initier à l'escalade. C'est une course parfaite pour apprendre à poser des points d'assurage (lunules et coinces). Parfaite pour une première grande voie ou progression en terrain d'aventure.

3. **Mont Aiguille – PD :**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/53925/fr/mont-aiguille-voie-normale>



Commentaires : Un peu plus exigeant dans l'escalade (quelques passages qui pourraient être cotés 4a). Le rocher n'est pas de très bonne qualité (attention aux chutes de pierres) mais c'est une montagne tellement mythique qu'il faut la faire ! L'équipement est assez ancien mais la plupart du temps reste solide. Dans les autres cas il est possible de poser quelques becquets ou coinces. Vous pourrez progresser en tirant des longueurs ou en corde tendue si vous vous sentez vraiment à l'aise.

*Après cette course, vous êtes-vous senti :
à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes
fait peur, refaites une course de la même
difficulté avant de passer à la suivante.*

4. **Aiguille Dibona – PD :**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/54424/fr/aiguille-dibona-arete-n-voie-normale>



Commentaire : Marche d'approche longue comparée à la partie escalade. Mais là encore, c'est une magnifique course et très ludique dans la pose de points d'assurages (notamment de coinces à cames avec de belles fissures). Les relais sont solides et bien équipés. Il y a beaucoup de gaz. Si vous ne vous sentez pas à l'aise face au vide, refaites quelques courses plus faciles. Le dernier relais (au sommet) est à construire ce qui fera un bon exercice.

*Après cette course, vous êtes-vous senti :
à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes
fait peur, refaites une course de la même
difficulté avant de passer à la suivante.*

2) Neige, Glace et Mixte :



Etant donné les conditions un peu extraordinaires d'une course neige, glace ou mixte, je n'ai pas prévu de progression entre les courses (sauf pour la dernière) car je pense qu'il est nécessaire de se faire la main sur des courses faciles.

Attention : Matériel d'alpinisme neige/glace/mixte nécessaire ! Vérifiez votre liste avant de partir. Vous pouvez vous inspirer de celle de CamptoCamp :

<https://www.camptocamp.org/articles/185750/fr/le-contenu-du-sac-alpinisme-neige-glace-mixte-de-f-a-pd>

1. Roche Faurio – F

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/54591/fr/roche-faurio-arete-s-depuis-le-glacier-blanc-voie-normale>



Commentaires : Course très accessible, idéale pour une première expérience sur glacier ou/et en neige. Vérifiez que les conditions soient optimales car le gel risquerait de compliquer la montée. Des beaux ponts de neiges, des belles crevasses, il faut tout de même rester vigilant. L'antécime est vraiment facile à atteindre avec une très courte partie de rocher sur la fin. Le sommet (qui a quelques mètres de plus que l'antécime) en tant que tel est plus compliqué. Si vous faites cette course en tant que première expérience, peut-être contentez-vous de l'antécime. Je vous invite également à lire [l'article que j'ai écrit, si ce n'est pas déjà fait](#) ;).

2. **Grand Paradis – F**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/53835/fr/grand-paradis-par-le-glacier-du-grand-paradis-voie-normale>

Commentaires : premier 4000

Commentaires : Réputé pour être un des 4000 les plus accessibles, il sera idéal pour tester votre réaction à l'altitude et au manque d'oxygène. Un peu éloigné cependant des sommets classiques puisqu'il se trouve en Italie et qu'il faudra probablement prendre le tunnel du Mont Blanc.

3. **Aiguille du tour – F**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/53774/fr/aiguille-du-tour-sommet-s-par-le-col-superieur-du-tour-voie-normale>

Commentaires : Si vous faites le choix d'économiser 20-30€ de remontées mécaniques, il faudra dompter les 1300m de dénivelé jusqu'au refuge. Le refuge est agréable mais il reste accessible aux randonneurs qui se coucheront peut-être plus tard que vous et donc risqueront de vous réveiller. Bouilles quies et masque pour dormir sont recommandés ! C'est une course très classique et fréquentée donc vous ne vous perdrez pas. Le passage du col supérieur du tour peut être délicat selon les saisons mais la vue sera magnifique. Il faudra tout de même monter 800m de dénivelé le 2^{ème} jour. L'escalade rocheuse est facile.

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

4. **Petite aiguille verte – PD**

Topo: <https://www.camptocamp.org/routes/53783/fr/petite-aiguille-verte-voie-normale>

Commentaires : La première course que j'ai faite avec quelqu'un de très expérimenté. Attention aux conditions car s'il vient de neiger les crevasses sont vraiment invisibles. Veillez à bien connaître les techniques d'assurage en progression. Il y a un peu de gaz sur l'arrête et le passage de la rimaye peut s'avérer délicat si vous n'êtes déjà pas très à l'aise. Cependant la course est très fréquentée donc vous n'aurez pas de problème pour trouver votre chemin et pour demander de l'aide si vraiment vous êtes coincé.

Après cette course, vous êtes-vous senti : à l'aise ou en difficulté ? Si vous vous êtes fait peur, refaites une course de la même difficulté avant de passer à la suivante.

Conclusion

Cette liste de randos et de courses ne sera utile que si vous apprenez et révisez les techniques en parallèle. Lisez des livres sur le sujet, regardez des vidéos, révisez les manipulations de corde chez vous et lisez ce blog, vous pourriez y apprendre quelques trucs et astuces ;). Si vous avez réalisé toutes les rando et courses ci-dessus et que vous en avez profité pour mettre en pratique ce que vous avez appris, vous devriez vous sentir plus à l'aise face à la haute montagne. J'imagine que ces excursions vous auront aussi mis l'eau à la bouche et qu'elles auront éveillé ou nourri ce désir de hauteur qui vous habite !

J'espère que ce guide vous aura été utile et je vous invite à me donner vos feedbacks [via le formulaire de contact ici](#), puis en allant en bas de la page.