

# Table d'auto-évaluation de niveau à destination des pratiquants en surf-alpinisme

Version 001

	Débutant *	Initié SM	Autonome BS	Expérimenté TBS
	Nécessité de maîtriser 6 critères sur 9	Nécessité de maîtriser 8 critères sur 10	Nécessité de maîtriser 9 critères sur 10	Nécessité de maîtriser 9 critères sur 10
<b>Montée</b>	Sait régler ses raquettes et attacher raquettes et planche sur le sac	Sait changer de config en moins de 10min par tout temps	Sait changer de config en moins de 5 min par tout temps	Sait changer de config par tout temps et dans toutes les pentes
	<b>Sait suivre une trace</b> « sans se fatiguer (nombreux arrêts) sur <b> pente moyenne</b>	<b>Sait suivre</b> une trace sur pente <b>raide et dure</b> sans se fatiguer (nombreux arrêts)	<b>Sait faire une trace</b> sur pente <b>moyenne</b> et en neige <b>dure</b>	Sait faire une trace sur pente <b>raide</b> et en neige <b>profonde</b>
<b>Descente</b>	Est à l'aise sur piste noire en station	Peut descendre toute pente < 35° Sur bonne neige	Peut descendre toute pente < 40° en hors piste quelle que soit la neige	Est à l'aise <b>en pente raide et exposée</b>
	Sait <b>déraper</b> en « feuille morte » sur toute <b>neige</b>	Est susceptible de <b>chuter</b> plusieurs fois à l'occasion d'une descente sur <b>neige difficile</b>	<b>Chute rarement</b> même en <b>mauvaise neige</b>	<b>Peut garantir</b> que dans un passage exposé, <b>il ne chutera pas</b>
<b>Sécurité</b>	Sait manipuler les <b>fonctions de base</b> de son <b>Arva</b> (émission, réception, variation)	Sait <b>participer utilement</b> à une recherche d'arva collective	Est capable de <b>retrouver un Arva</b> en moins de 10 mn	Est capable de <b>retrouver deux Arva</b> en moins de 15 mn
<b>Cartographie Orientation</b>	Sait <b>nommer les sommets</b> avec une <b>carte</b> (25 000 ème)	<b>Peut se situer sur une carte</b> et y dessiner un itinéraire déjà parcouru	<b>Sait se servir de boussole et d'un altimètre</b> <b>Peut se situer précisément</b> sur une carte et s'orienter	<b>Peut se substituer au leader</b> et ramener en sécurité le groupe au point de départ même par mauvais temps
<b>Alpinisme</b>	Sait régler ses crampons et marcher avec	Sait mettre un baudrier et s'encorder	Peut assurer la sécurité d'une cordée en terrain mixte facile (rocher + neige)	Sait équiper et assurer la sécurité d'une cordée en terrain mixte, raide et exposé
		Sait marcher en crampons sur pente raide à la montée comme à la descente	Sait parer à son dévissage sur neige en pente raide	Connait et pratique les <b>techniques d'amarrage et de progression</b> sur neige
<b>Endurance</b>	Peut faire une sortie de <b>800 m</b> dans la <b>journée</b>	Peut faire une sortie de <b>1100m</b> dans la <b>journée</b>	Peut faire une sortie de <b>1300m</b> dans la journée, est capable de supporter un sac lourd pendant 2 <b>jours</b>	Peut parcourir <b>2000 m en deux jours</b> avec un <b>sac lourd</b>
	Peut faire 800 m de dénivelé en 4 heures (200 m /h hors pause)	Peut faire 1000 m en 4 heures (250 m /h hors pause)	Peut faire 1200 m en 4 heures (300 m/h hors pause)	Peut parcourir 1400 m en 4 heures (350 m/h hors pause)

- Le niveau débutant est précédé par le niveau « découverte » qui nécessite de savoir surfer sur piste rouge et de pratiquer une activité régulière.
- Club alpin français de Toulouse - Bruno Serraz & Grégory Caujamin- V001