

# PROGRESSION EN CRAMPONS: SIX COMMANDEMENTS POUR UNE SAISON SEREINE

Par Pierre Faivre  
Conseiller technique national formation



« Cramponnage en descente 10h10 »

## 1 - TOUTES LES POINTES, TU ANCRERAS...

Contrairement à la marche sans crampon, où l'on frappe la carre de la chaussure, la marche en crampons nécessite une flexion constante de la cheville afin que l'ensemble des pointes verticales pénètre la neige en montée comme en descente. Flexion latérale en montée et traversée, antéro-postérieure en descente : la fameuse position « 10h10 ». Et ce n'est pas toujours facile à réaliser sur des pentes de 35 à 45°. Cela nécessite quelques séances d'école de neige.

## 2 - PIOLET ET CRAMPONS, TU COORDONNERAS...

Un automatisme à acquérir pour éviter une glissade ou un déséquilibre malencontreux : alterner le planté de piolet et le déplacement des pieds. Evident en pente raide - on ne déplace pas les pieds en même temps que l'on désancrage ses piolets - ce principe est plus compliqué, moins automatique en marchant. Le processus est pourtant le même : il faut disposer d'un ancrage effectif du piolet quand on déplace les pieds afin de récupérer un déséquilibre ou le dérapage des pieds.

## 3 - A LA PENTE, TA TECHNIQUE TU ADAPTERAS...

Le recours systématique au cramponnage sur les pointes frontales n'est pas forcément un gage de sécurité. En montée, cette technique sollicite beaucoup plus les mollets et génère plus de fatigue. On lui préférera la méthode « pied à plat » ou cramponnage mixte (un en pointe avant, un à plat, en

alternant).

En descente, on a le « nez dans le guidon » on ne voit pas où l'on va et, surtout, il est quasiment impossible d'assurer un second. Si les deux coéquipiers sont en pointe avant, il est très difficile de maintenir tendue la corde qui les relie.

## 4 - DE LA NEIGE MOLLE, TU TE MÉFIERAS...

Quand la neige ramollit, il est toujours délicat de savoir si l'on doit ou non quitter les crampons. Sans crampons, la neige devient extrêmement glissante ; avec crampons, elle a tendance à botter sous les crampons et oblige à donner un coup de piolet à chaque pas sur la chaussure pour chasser le sabot de neige. Les systèmes antibottes qui équipent actuellement tous les crampons acier du commerce améliorent bien les choses, mais leur efficacité n'est pas parfaite et il faut rester vigilant. Toutefois, on ne peut que fortement recommander leur utilisation. En dépannage, la pose de Tape (scotch gris) sous le crampon peut remplacer provisoirement le système antibotte.

## 5 - TES CRAMPONS, TU ENTRETIENDRAS...

Afin d'éviter des désagréables surprises (perte d'un crampon), il ne faut pas hésiter à changer une lanière usagée ou un système de fixation défectueux. Maintenir l'extrémité des lanières en bon état pour faciliter le glissement de ces dernières dans la boucle (surtout à 3 heures du matin avec des gants !). Il faut également procéder à un affûtage régulier car, à la moindre plaque de glace, des crampons émoussés perdent énormément de leur efficacité.

## 6 - DES CRAMPONS ADAPTÉS À TA PRATIQUE TU CHOISIRAS...

On trouve une grande variété de produits sur le marché et il n'est pas toujours facile de faire un choix. Le randonneur s'orientera plutôt vers des crampons légers en alu pour un usage exceptionnel (traverser un névé durci). L'alpiniste regardera plutôt le système de fixation qui lui permettra de l'utiliser avec différents types de chaussure. L'amateur de course de neige et de glace s'orientera vers un crampon technique rigide avec un système de fixation rapide (talonnière arrière).