

ALPINISMOPHOBIE Peur de grimper sans corde

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer un SPORT EXTRÊME AÉRIEN tel que l'alpinisme ou l'escalade.

L'ALPINISME ET L'ESCALADE EN SOLO INTÉGRAL

Affronter la haute montagne, le froid, les avalanches ou grimper sans corde ne laisse aucune place à l'erreur.

L'**alpinisme** est l'**art de gravir les sommets et les parois de haute montagne**, en s'adaptant à des milieux rocheux, neigeux ou glaciaires. Contrairement à la simple randonnée, cette discipline exige la maîtrise de techniques spécifiques de progression et de sécurité (encordement, assurage) pour évoluer dans un environnement de haute altitude parfois hostile. Reconnu au **patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO**, l'alpinisme repose sur des valeurs fortes de solidarité, d'autonomie et de connaissance fine du milieu naturel.

Les différentes facettes de la discipline

L'alpinisme moderne regroupe un ensemble d'activités techniques complémentaires :

- **La course de neige et de glace** : Progression sur glaciers crevassés et pentes de neige, nécessitant l'usage de crampons et de piolets.
- **L'escalade rocheuse** : Ascension de parois de roche en haute altitude, où l'on utilise les mains et du matériel de protection spécifique (coinceurs, pitons).
- **Le mixte** : Voies de montagne combinant alternativement des sections de rocher, de neige et de glace.
- **La cascade de glace** : Escalade de structures de glace éphémères (torrents gelés) à l'aide de piolets tractions et de broches à glace.

L'équipement fondamental

La sécurité en haute montagne dépend directement d'un matériel adapté :

- **Matériel de sécurité** : Corde dynamique, baudrier, casque et système d'assurage.
- **Progression sur glace** : Crampons ajustés aux chaussures, piolet (classique ou technique) et broches à glace.
- **Sécurité en avalanche** : Le triptyque indispensable **DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche), **pelle** et **sonde** pour toute évolution hivernale ou sur glacier.

Comment débiter ?

1. **Acquérir une base en escalade** : Se familiariser avec la hauteur et l'assurage en salle puis en falaise extérieure facilite grandement les premiers pas en montagne.
2. **Développer son endurance** : L'alpinisme demande une excellente condition physique pour supporter des journées de 6 à 10 heures de marche avec du dénivelé.
3. **Faire appel à un professionnel** : Pour vos premières courses (comme l'initiation sur glacier), s'entourer d'un **guide de haute montagne** ou s'inscrire auprès d'un club de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) est le moyen le plus sûr d'apprendre les règles de sécurité.