

Comment cramponner ? Technique avec 10 pointes et piolet canne

Publié le 20 août 2020 à 10:45

Savoir cramponner lors de courses de neige est un des fondamentaux de l'alpinisme. Ici, nous vous expliquons comment mettre les crampons à votre chaussure, et cramponner efficacement avec un piolet lors de vos courses.



Poser ses crampons sur sa chaussure d'alpinisme (ou de ski de rando) :

Comment mettre ses crampons neufs ou de location ? Cette manœuvre, *a priori* simple sur le plat, devient plus délicate si le terrain est accidenté et pentu. De plus, les alpinistes commencent souvent leurs courses de nuit, avec peu de lumière et un minimum de temps.

S'entraîner chez soi et sur des terrains faciles à mettre ses crampons est donc indispensable pour éviter des sueurs froides et de l'agacement. C'est aussi un gage de sécurité : personne n'a envie de sentir son crampon se desserrer au milieu d'une arête neigeuse.

Notez bien que toutes les chaussures de montagne ne sont pas compatibles avec des crampons : elles doivent notamment posséder un **débord arrière**, pour que des crampons semi-autos puissent s'emboîter dessus. Si vos chaussures n'ont pas de débord arrière, elles sont incompatibles avec les crampons semi-autos et autos, il faudra donc tenter d'adapter des crampons manuels.

De plus, tous les crampons doivent de nos jours être équipés **d'anti-bottes** (sauf pour certaines cascades de glace ou du *dry-tooling*) : placé au niveau de la semelle, l'anti-botte permet d'éviter l'accumulation de neige, et garantit donc que les pointes pénètrent correctement la neige.

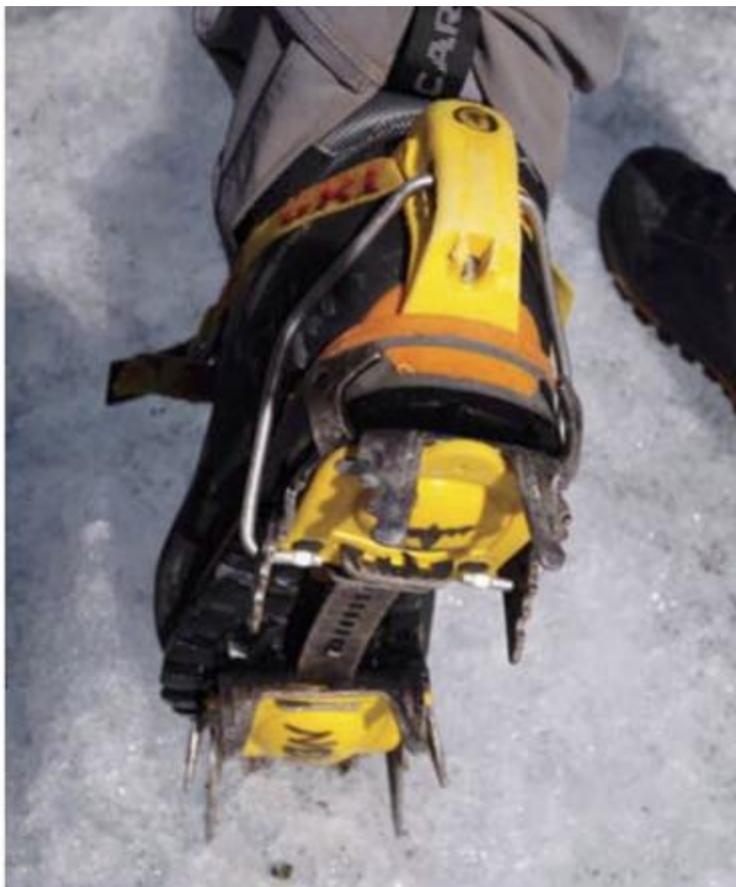
ARTICLE RECOMMANDÉ : [Manuels, autos ou semi-autos, alu ou acier, nombre de pointes... tout savoir sur les crampons](#)

Adapter ses crampons à sa chaussure d'alpinisme

La première étape pour mettre ses crampons est de commencer par régler le crampon à la taille de votre chaussure d'alpinisme, de randonnée glaciaire ou de ski de randonnée. Cette opération de réglage, effectuée au refuge ou chez vous, se fait grâce au système de languette réglable sous le crampon.



Comment trouver la bonne taille ? Comme le montre la **photo 2** ci-dessus, le système de blocage à l'arrière (qui équipe les crampons autos et semi-autos) doit venir naturellement serrer la chaussure au niveau du débord. Une fois entendu le "clac", la chaussure et le crampon **ne font qu'un**. Si vous avez la sensation que la chaussure flotte un peu, ou au contraire que le crampon est trop serré, ajustez la taille.



Vue du débord arrière et du système de blocage (crampons autos ou semi-autos)

Certains fabricants, comme Petzl, demandent de prêter attention au dépassement de la chaussure à l'avant et l'arrière : **à l'avant**, la chaussure ne doit pas empiéter sur le crampon (qui doit pouvoir s'enfoncer totalement dans la neige) ; **à l'arrière**, la chaussure ne doit pas être en retrait (le crampon serait trop grand), et elle peut même dépasser très légèrement (1 cm max) les deux crampons arrière.

Une fois la chaussure ajustée et le système de blocage arrière positionné, vous prenez la lanière partant de l'arrière et la faites passer dans la boucle à l'avant (crampons manuels et semi-autos), ou simplement autour du coup de pied (crampons automatiques), et la glissez dans l'attache au niveau du talon (**photo 3**). Serrez fermement.



Une fois le crampon bien arrimé à la chaussure, attention à ne pas laisser traîner le bout de sangle restant (**photos 4 et 5**) au risque de se prendre les pieds dedans (!). On peut le coincer dans les lacets de sa chaussure ou l'attacher durablement avec le bout principal. Ne le coupez pas, vous pourrez avoir besoin de toute la longueur de sangle si vous posez vos crampons sur une chaussure de ski de randonnée.

Le cramponnage lors des courses d'alpinisme et sur glacier

L'objectif de la technique de cramponnage présentée ici est de faire mordre le **maximum de pointes** (technique aussi appelée "10 pointes") dans la glace ou la neige, en s'appuyant sur son piolet à la façon d'une canne.

Elle est utilisée tant sur du plat, dans les descentes que dans les traversées en devers. Elle a l'avantage de réduire la sollicitation des mollets. Le piolet, lui, constitue avec la corde le couple mythique de l'alpinisme.

Et sinon, piolet avec panne ou marteau ?

Pour débiter, le piolet avec panne permet une meilleure préhension du piolet, en particulier lors de randonnées glaciaires. La panne permet aussi de tailler des plateformes et de creuser des trous dans la neige pour faire un ancrage, si besoin pour un secours en crevasse. Le marteau sert à taper des pitons ; jusqu'à des courses difficiles (D), la présence du marteau ne sera donc pas nécessaire.



Comme le montre la photo ci-dessus, la **main amont** tient le piolet, pouce sous le col de la panne, paume sur la lame, doigts sous la lame. En cas de chute, la main amont est **déjà en place pour un appui**. Dans bien des cas, la glissade sera enrayée dès le départ en inclinant simplement le piolet vers l'amont pour que la lame vienne se planter dans le sol. Il suffit d'attraper le manche avec la main aval pour se mettre en position d'arrêt. Quand on change de côté de marche, changer le piolet de main.



La marche en crampons nécessite une flexion constante de la cheville afin que **l'ensemble des pointes verticales pénètre la neige**. En montée et traversée (**photos 1, 2 et 3**), il s'agira d'être souple de la cheville et d'adopter une flexion latérale. On place les deux pieds en position "dix heures dix" ou "canard" et on les écarte pour ne pas qu'une pointe vienne accrocher la sangle ou un bout du pantalon.

Ici, il manque encore quelques degrés de pente pour réaliser la **technique mixte** (un pied en 10 pointes et un pied en pointes avant). La technique pointes avant se pratique lorsque l'inclinaison est supérieure à 50°, comme en cascade de glace.



La **technique pointes avant (3 photos ci-dessus)** permet d'avoir un ancrage frontal du pied. Elle est souvent utilisée dans les pentes supérieures à 55°, et en cascade de glace, associée au piolet traction.

Comment faire à la descente ?



En **descente**, il est possible de distinguer trois grandes situations :

- Sur une **pente peu soutenue**, l'alpiniste descend normalement face à la pente, en plantant bien les dix ou douze pointes dans la neige. Il écarte les pieds dans la fameuse position « 10h10 », qui permet au passage aux débutants d'épargner des trous dans leur pantalon.
- Sur une **pente de 30-35°**, l'alpiniste croise prudemment les pieds (**photos 4, 5 et 6**, en version descente), en prenant garde à planter le maximum de pointes dans la neige. Ici aussi, prendre une amplitude de mouvement suffisamment large pour ne pas déchirer le pantalon (et ainsi perdre l'équilibre).
- Sur des pentes encore plus raides, l'alpiniste se retourne et désescalade.



Quand la neige ramollit, il est toujours délicat de savoir si l'on doit ou non quitter ses 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 la neige. Les systèmes anti-botte qui sont censés équiper tous les modèles aujourd'hui améliorent quelque peu les choses.