

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur **l'escalade** sans jamais oser le demander

Document réalisé par Patrick Garnier à partir des documents suivants:

Progresser en escalade passeport orange FFME

Progresser en escalade passeport vert/bleu. FFME

Memento initiateur escalade. FFME

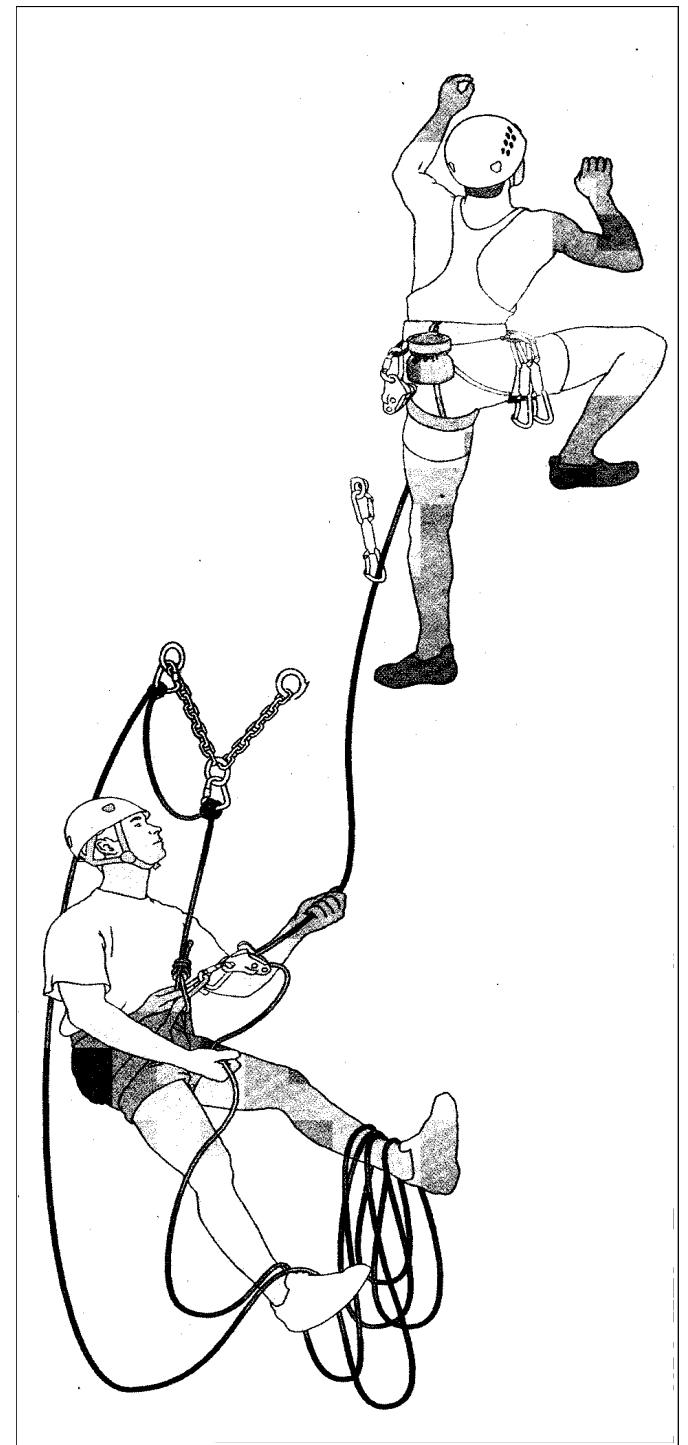
Escalade, s'initier progresser de jp verdier édition Amphora.

Sports de montagne d'été club alpin suisse.

Brochure et [site internet de petzl](#)

Vidéos : [rappel ENSA](#) , [longe ENSA](#) [Physique et escalade EMHM](#)

[Site internet d'Escal'roc](#)



Escalade sur bloc

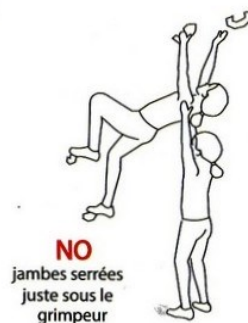
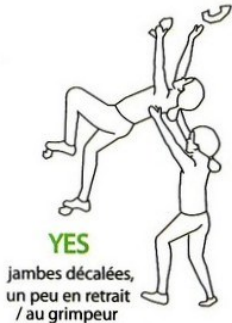
La parade

1. Empêcher de tomber à la renverse

Pour empêcher de tomber à la renverse, il faut **attraper le grimpeur au-dessus du bassin** (taille, épaules) et non au-dessous ! Si on le retient par les pieds ou une jambe, on favorise exactement l'inverse du but recherché !



Pour empêcher une chute cul par-dessus tête, il faut pouvoir résister au poids du grimpeur donc **être bien placé et stable**. Sinon la chute du grimpeur provoquera le déséquilibre du pareur et 2 personnes au sol.



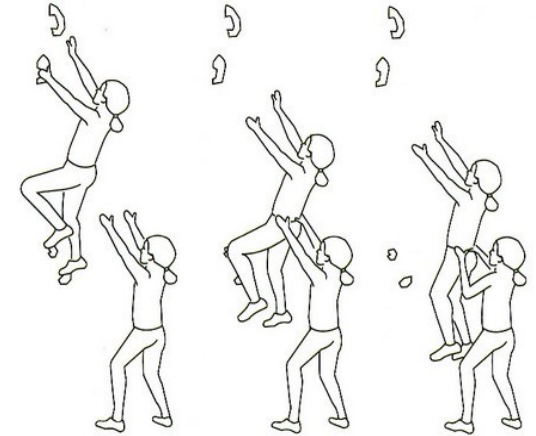
Mais cela suppose être vigilant et tenir ses mains prêtes !!!
Donc **lever les bras et placer les mains proches de la taille ou des épaules du grimpeur...** Plus difficile, suivre sa progression.



2. Amortir sa réception

Le but du jeu est d'accompagner la chute du grimpeur en la freinant...
Donc saisir la taille le plus tôt possible et **freiner la chute sans chercher à bloquer le grimpeur** car c'est le meilleur moyen de se blesser.

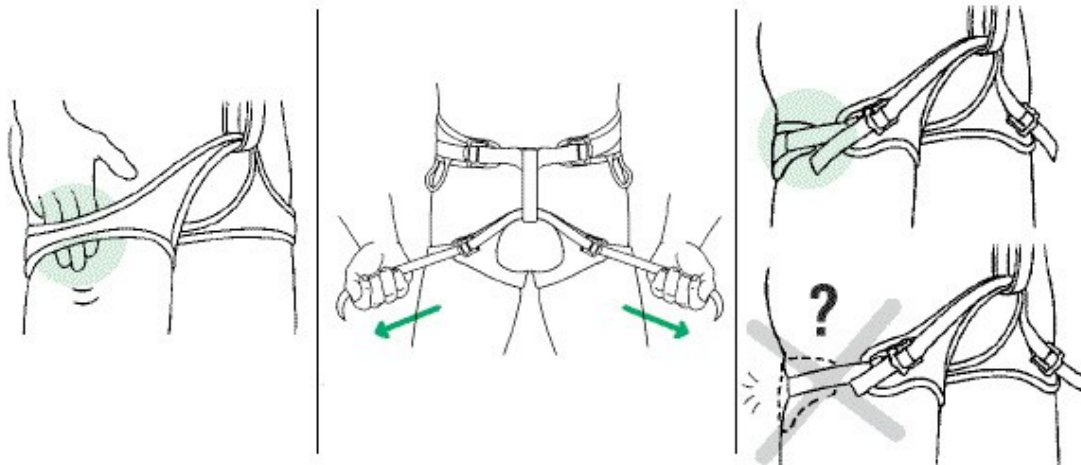
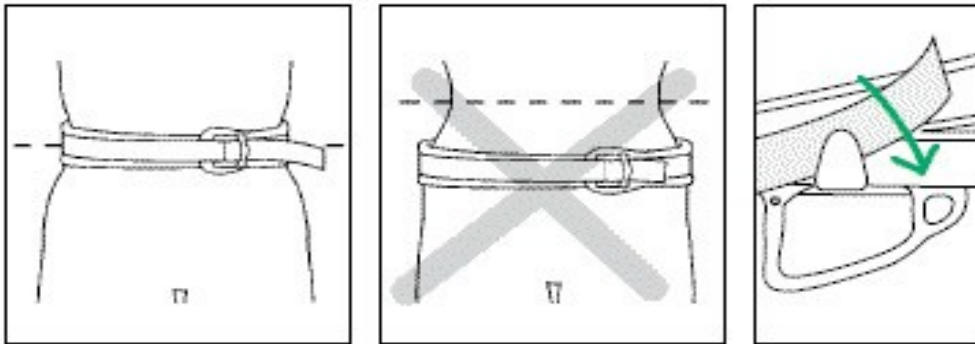
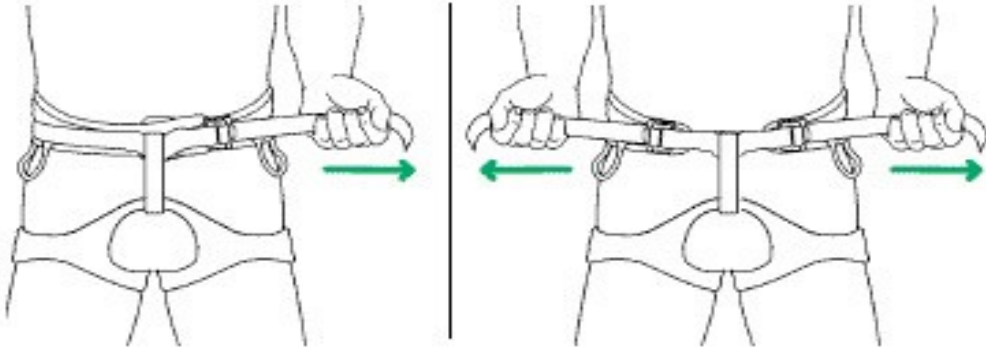
Là encore, il faut être bien placé, stable et les mains prêtes !



En intérieur penser à bien joindre les tapis de réception.
En extérieur les crash-pads vous éviteront des entorses et des fractures du pied.

Escalade en moulinette

Le baudrier



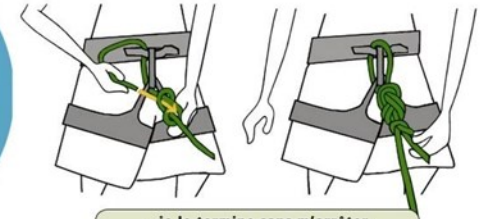
Quand Je m'encorde !

... Je me concentre



... je ne me laisse pas distraire.

Quand je commence mon nœud...



... je le termine sans m'arrêter.

... Je fais attention à :



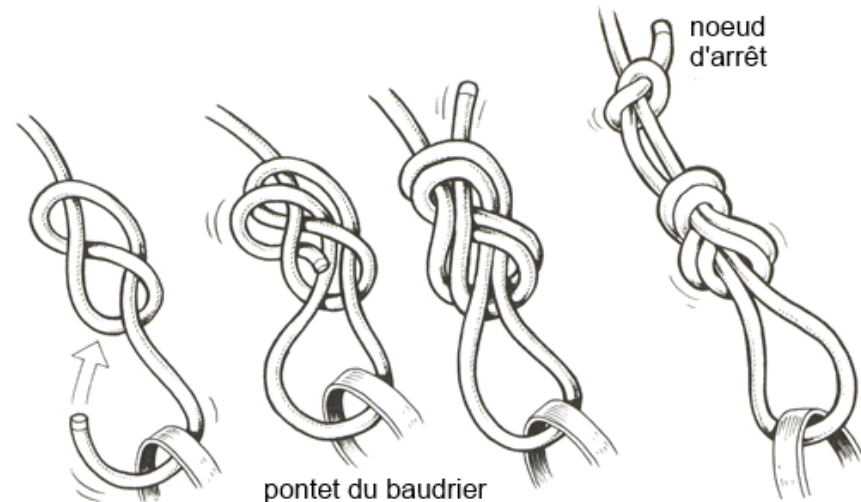
la corde derrière les bons passants



les 2 brins parallèles



le nœud en 8 serrant les passants, le nœud d'arrêt collé au nœud en 8

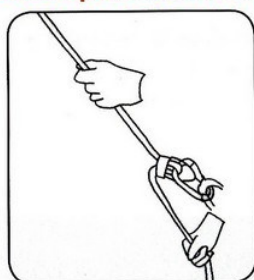


L'assurage en moulinette

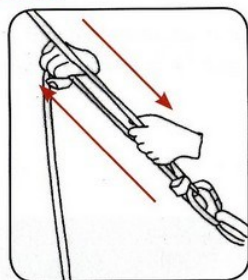
PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Il est sur un sol stable ;
- il est près de la paroi ;
- il est toujours vigilant ;
- il garde la corde tendue afin de « sentir » le grimpeur ;
- à aucun moment, l'assureur ne lâche le brin du dessous ;
- il garde toujours une main sous le frein d'assurage.

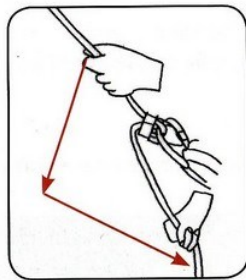
Description de la manoeuvre :



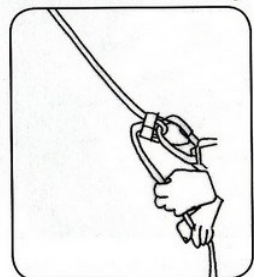
Position initiale, mains en pronation de chaque côté du frein d'assurage



1 L'assureur ravale la corde



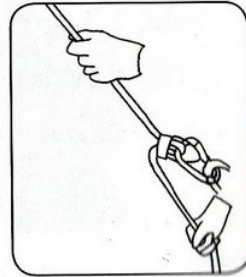
2 L'assureur bloque la corde



3 Position de blocage à deux mains



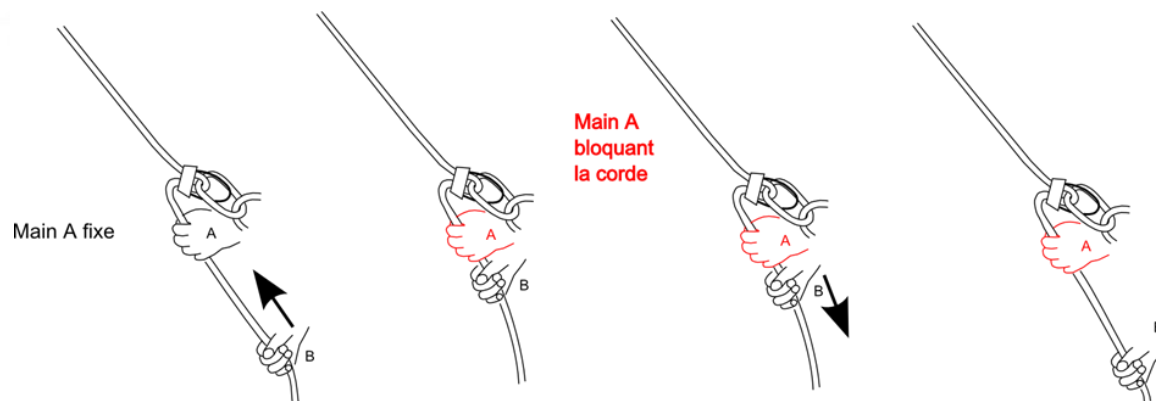
4 La main se déplace pour préparer le mouvement suivant



5 Retour à la position initiale des mains

- La corde est toujours passée dans un mousqueton à vis ou un maillon rapide, elle ne coulisse jamais sur une autre corde.

Pour la descente du grimpeur , mettre les deux mains sous le frein et faire coulisser la corde régulièrement et doucement.



1. La main B donne de la corde que la main A laisse coulisser

2. La main A bloque la corde

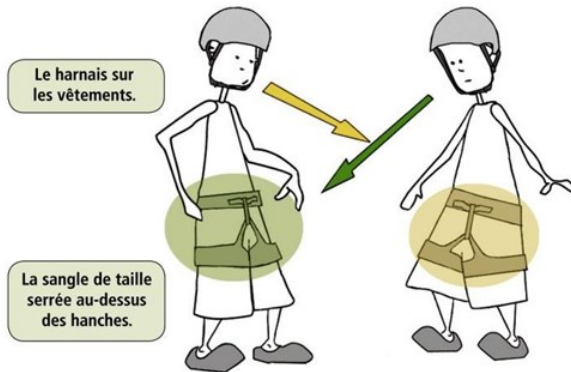
3. La main A bloquant la corde, l'assureur replace la main B à sa position initiale

La check-liste

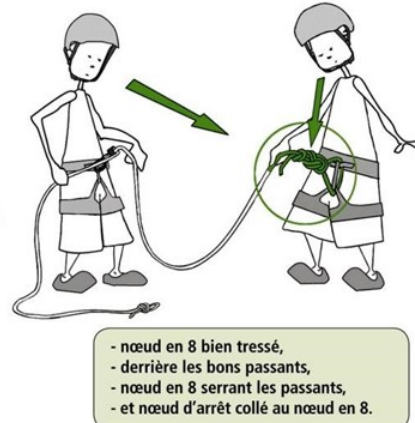
Je contrôle **TOUT, BIEN** et à **2** !

Pour les techniques de sécurité, l'absence de **DOUBLE CONTROLE** peut être lourde de conséquences...
Donc, mon partenaire **ET** moi vérifions chaque point clé !

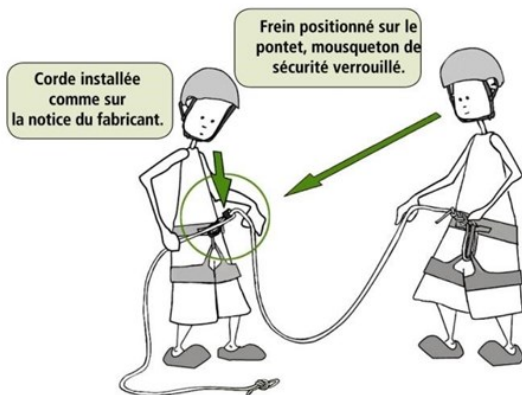
1 Le harnais



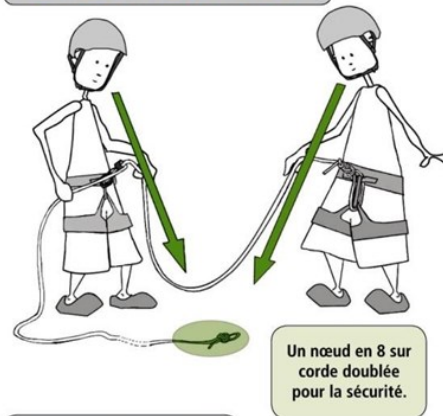
2 L'encordement



3 Le frein d'assurance



4 Le nœud en bout de corde



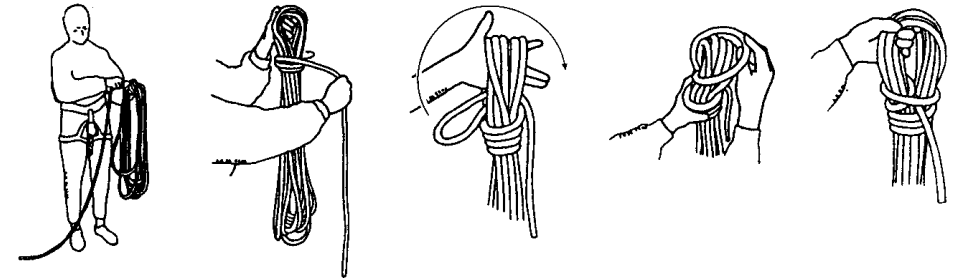
Le feu vert du cadre

Sous surveillance, j'attends le feu vert du cadre



PLIER UNE CORDE

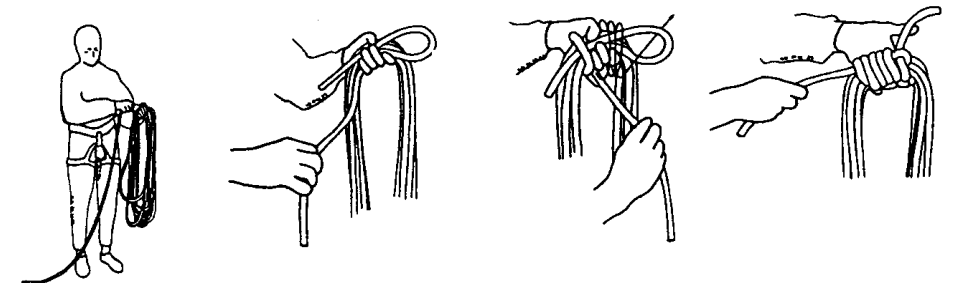
A - Première méthode



Bien effectuer les tours de corde les uns au-dessus des autres.

B - Deuxième méthode

Plus pratique à porter en bandoulière.



● NB :

- Il existe des sacs à corde se dépliant.
 - Ils protègent la corde du sol.
 - La corde peut se ranger en vrac dans le sac (conseillé).
 - Le sac protège de la lumière et de la poussière.
- Donc une meilleure durée de vie de la corde.

L'assurage en tête

ASSURER UN GRIMPEUR EN TÊTE

L'assureur doit être légèrement en retrait de la paroi et légèrement décalé de l'axe de progression du grimpeur

1 Les deux mains tiennent la corde et réalisent simultanément la montée de la corde vers le grimpeur.

2 Les deux mains glissent l'une après l'autre le long de la corde.

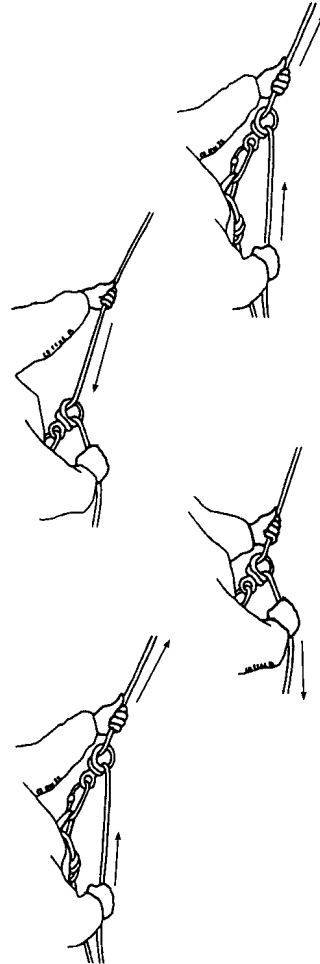
3
4 Retour à la position initiale.

Bien respecter l'ordre des trois temps qui sont immuables.

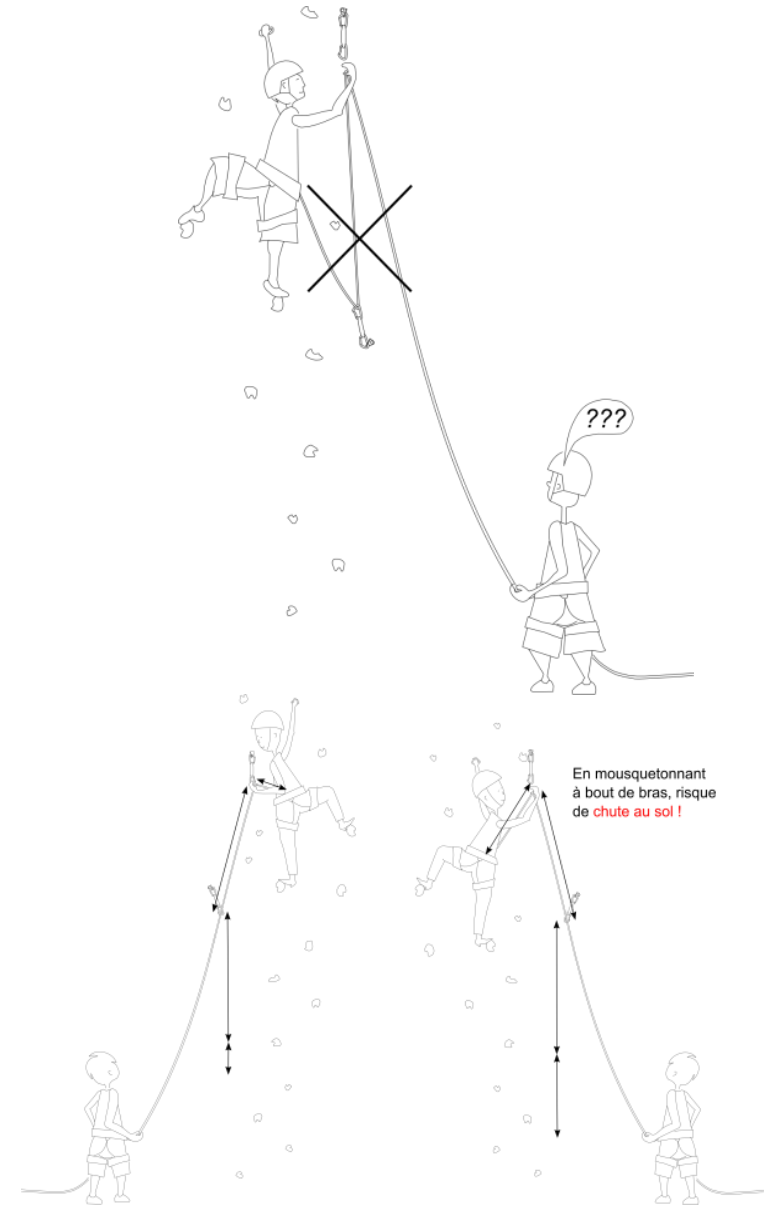
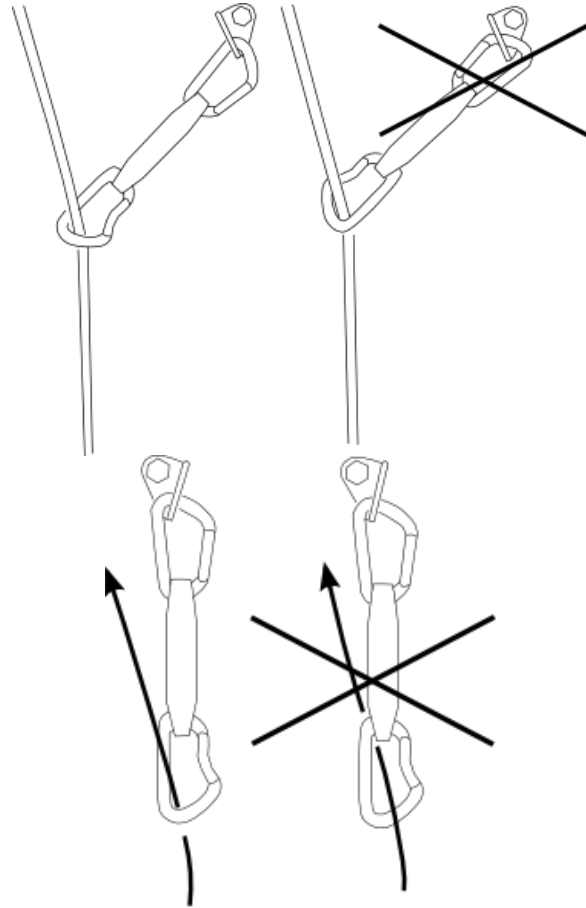
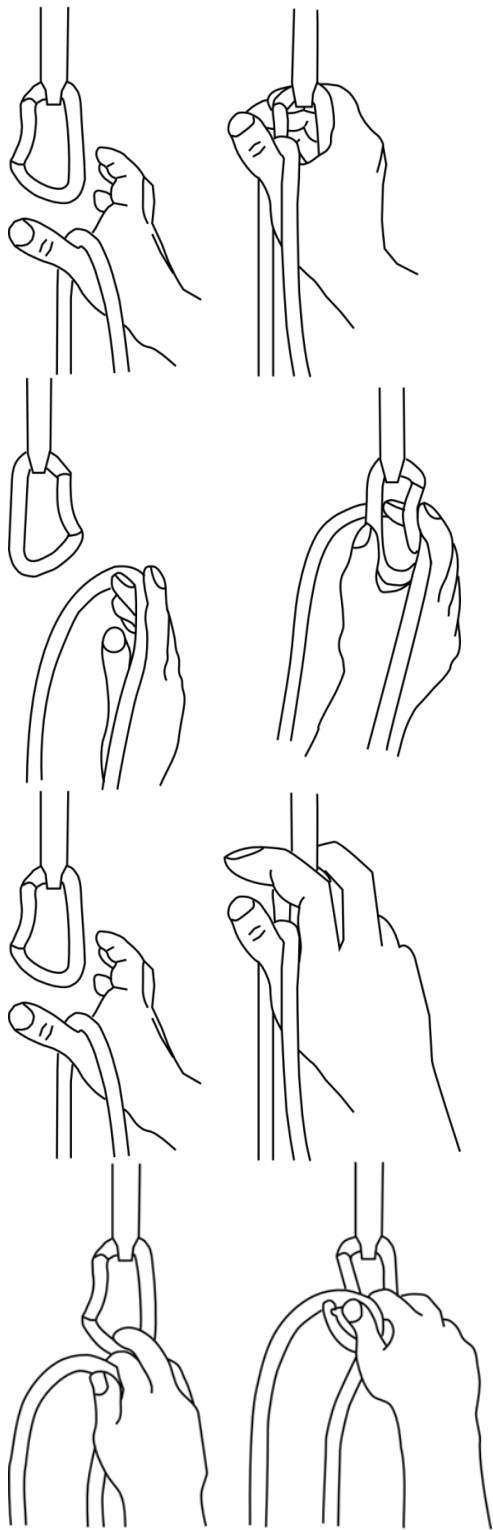
● NB :
Le "mou*" doit être judicieusement dosé en particulier lors du mousquetonnage et juste après ce dernier. Si lors de la progression du grimpeur vous devez ravaler* de la corde, procédez comme en atelier poulie

* Mou : relâchement de la tension de la corde sur le brin allant vers le grimpeur.

* Ravalier : reprendre de la corde sur le brin allant vers le grimpeur.



Mousquetonnage



Grimper en falaise

Manœuvres sur chaîne

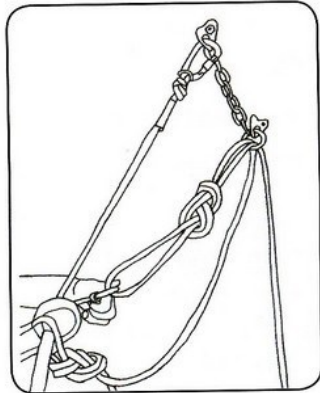
1° méthode



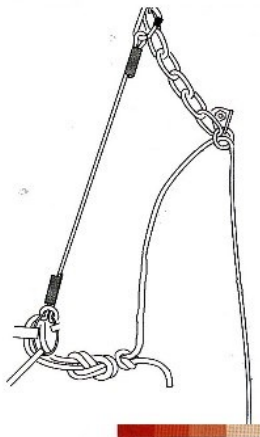
PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Vérifier la solidité du relais ;
- rester tout le temps de la manœuvre, auto-assuré au relais ;
- l'assureur reste vigilant et assure son leader tout le long de la manœuvre.

Description de la manœuvre :



1 Arrivé au relais, le grimpeur s'auto-assure à l'aide de sa longe. Il passe sa corde en double dans le maillon du relais puis tresse un nœud en huit qu'il mousquetonne à l'aide d'un mousqueton de sécurité sur son pontet.



2 il défait son encordement , sort la corde libre du maillon et refait son nœud de huit

3 il défait le nœud en huit qui était sur le mousqueton il est prêt à défaire sa longe et à se faire descendre en moulinette

2° méthode

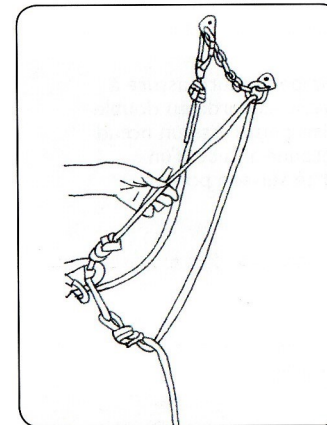


PRÉCAUTIONS À PRENDRE

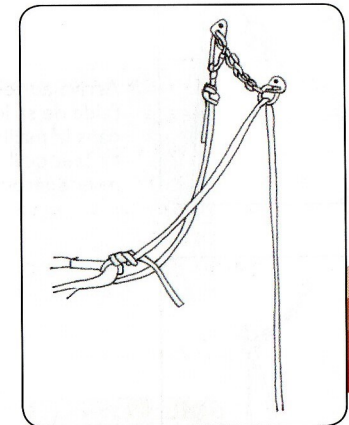
- Vérifier la solidité du relais ;
- rester tout le temps de la manœuvre, auto-assuré au relais ;
- l'assureur reste vigilant et assure son leader tout le long de la manœuvre.

Description de la manœuvre :

1 le grimpeur est auto-assuré au relais avec sa longe. Il sécurise sa corde sur le pontet avec un mousqueton à vis. La chaîne d'assurage n'est pas rompue. Il reste toujours assuré par son second.



2 Le grimpeur se décroche, passe son brin dans le maillon et tresse à nouveau son nœud.



3 Il est prêt à se faire descendre en poulie. Il démousetonne le mousqueton à vis de son pontet et défait le nœud.

4 Il est prêt à défaire sa longe et à se faire descendre en poulie.

Avant de se dévacher

1: vérifier qu'il n'y a qu'une corde dans le maillon rapide

2: que le nœud soit bien fait sur le pontet

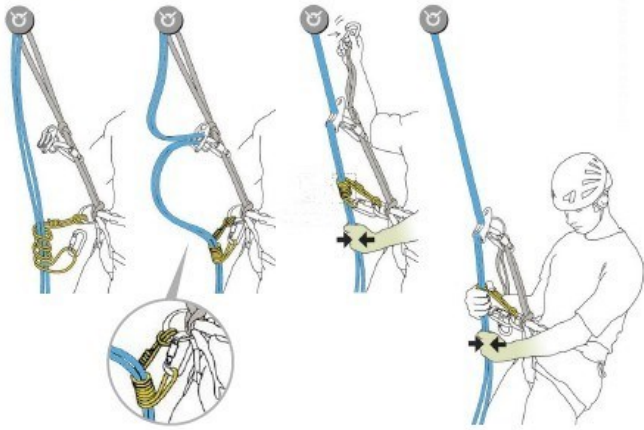
3: prévenir l'assureur

Le rappel

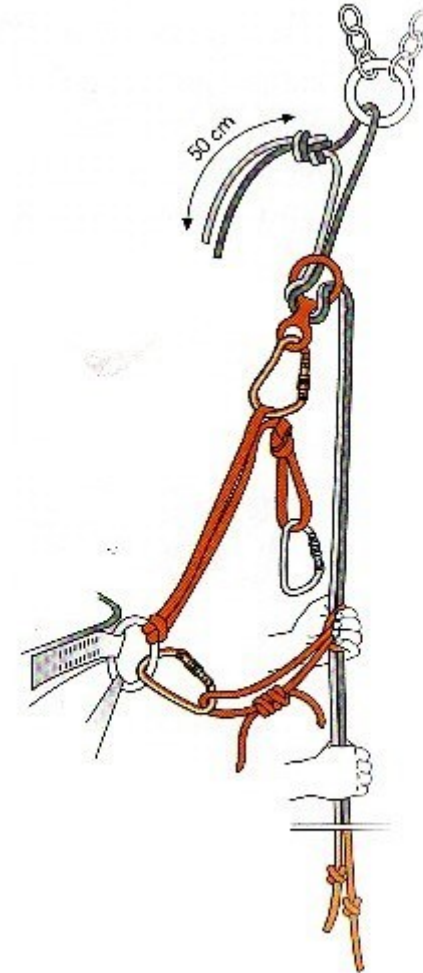
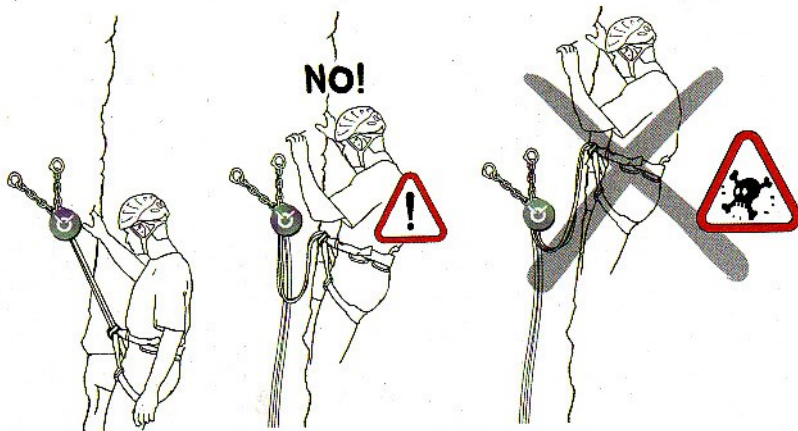
Installer l'autobloquant et le descendeur

L'autobloquant permet de retenir l'utilisateur s'il doit lâcher les mains pendant le rappel (chute de pierres, nœuds sur la corde...). Installer l'autobloquant avant d'installer le descendeur permet de libérer du mou de corde et facilite l'installation du descendeur. Fixer l'autobloquant, avec une tête d'alouette, sur l'anneau d'assurage du harnais pour le rendre imperdable.

Remarque : un nœud en bout de corde est une précaution nécessaire en fonction des situations (rappel long, mauvaise visibilité, fatigue...).



Restez toujours en tension sur sa longe.



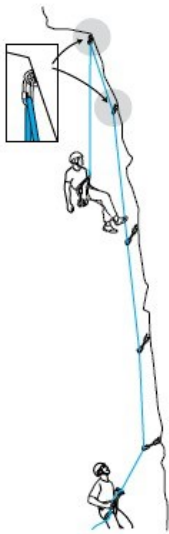
En falaise, pensez à mettre votre casque!

Les réchappes

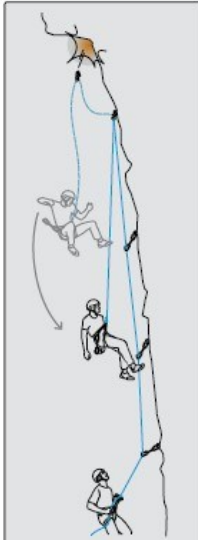
« Réchappe » dans une longueur : descendre et déséquiper



Techniques de « réchappe » en moulinette
Moulinette sur deux points



Se mettre en appui sur les pieds pour soulager la tension dans la dégaine. Installer un maillon rapide dans l'ancrage entre la dégaine et le rocher. Passer la corde dans le maillon rapide, serrer fermement le maillon. Enlever la dégaine. Descendre en moulinette au point suivant. Renouveler l'opération. Puis descendre en déséquipant la longueur.

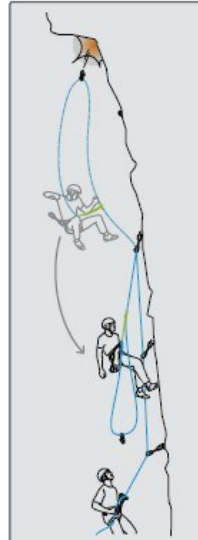


Conséquence d'une rupture d'ancrage
 En cas de rupture de l'ancrage supérieur, le grimpeur sera retenu par le deuxième ancrage.

Moulinette avec Prusik



Se mettre en appui sur les pieds pour soulager la tension dans la dégaine. Installer un maillon rapide dans l'ancrage entre la dégaine et le rocher. Passer la corde dans le maillon rapide, serrer fermement le maillon. Faire un nœud de Prusik avec une cordelette et le relier à l'anneau d'assurage du harnais avec un mousqueton à verrouillage. Enlever la dégaine. Puis descendre en déséquipant.



Conséquence d'une rupture d'ancrage
 En cas de rupture de l'ancrage supérieur, le grimpeur sera retenu, sous la dernière dégaine, par le nœud Prusik. Technique testée sur une chute de 4 m avec une masse de 80 kg, en utilisant une cordelette Prusik de 7 mm et une corde à simple de 9,7 mm.
 Observations :
 • chute arrêtée,
 • cordelette et corde intacte.

Information non exhaustive. Consultez les autres pages ainsi que les notices d'utilisation et les manuels techniques. Formation technique indispensable.

Vous n'arrivez pas à franchir le passage, plusieurs solutions:

1 vous vous faites redescendre en moulinette sur la dernière dégaine et vous laissez toutes les autres dégaines sur la corde, c'est votre partenaire qui finira la voie.

2 vous avez un maillon rapide que vous fixez sur le dernier point, vous passez la corde dedans (voir manœuvre sur chaîne n°2) vous faites un machard sur la corde et vous vous faites redescendre en récupérant les dégaines.

3 vous avez 2 maillons rapides vous en fixez un sur le dernier point et un sur l'avant dernier point vous passez la corde dedans et vous vous faites mouliner en récupérant les dégaines

4 vous avez un maillon rapide que vous fixez sur le dernier point, vous vous vachez et vous installez un rappel autoassuré et en descendant vous récupérez les dégaines.

Attention ce sont des manœuvres (n° 2,3,4) de secours qu'il ne faut pratiquer que sur des points d'ancrages « bétons ».

Pour les manœuvres n°2 et 4 si le dernier point est une broche avec un œil bien lisse on peut passer la corde directement dedans ; ne surtout pas le faire sur une plaquette.



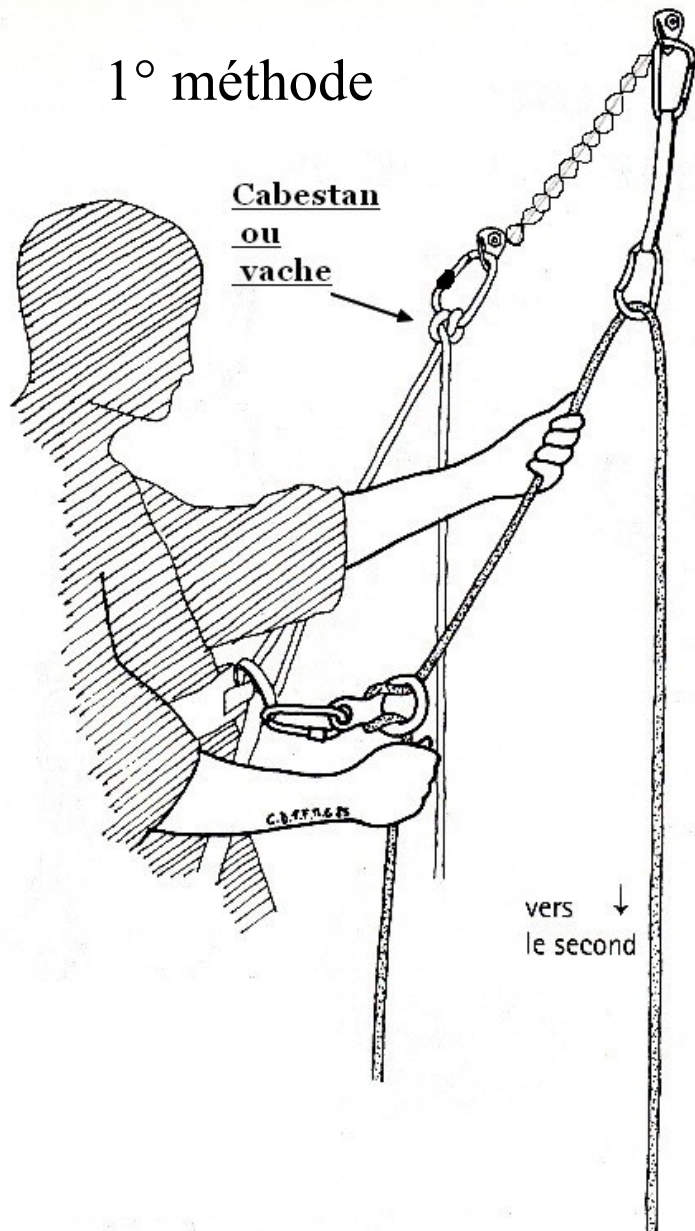
Broches



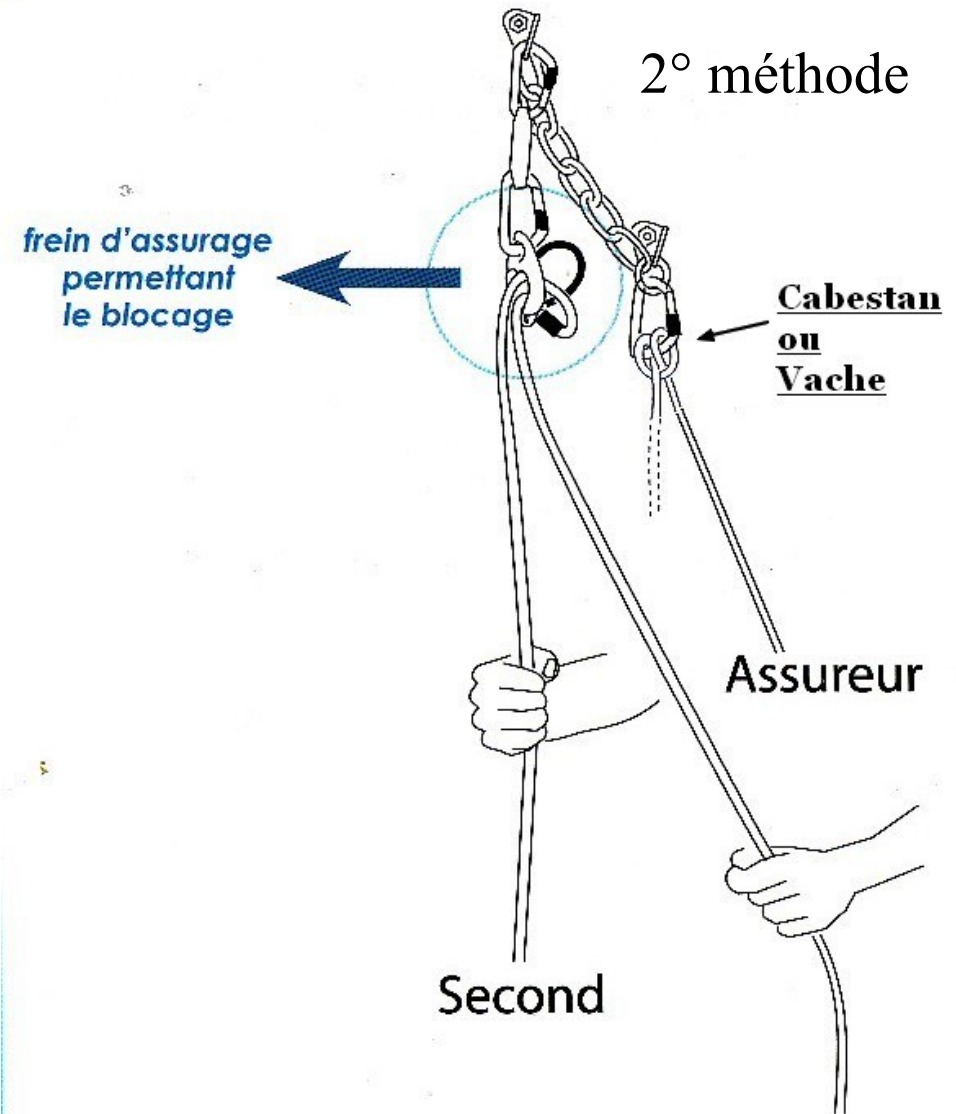
Plaquette

Le relais

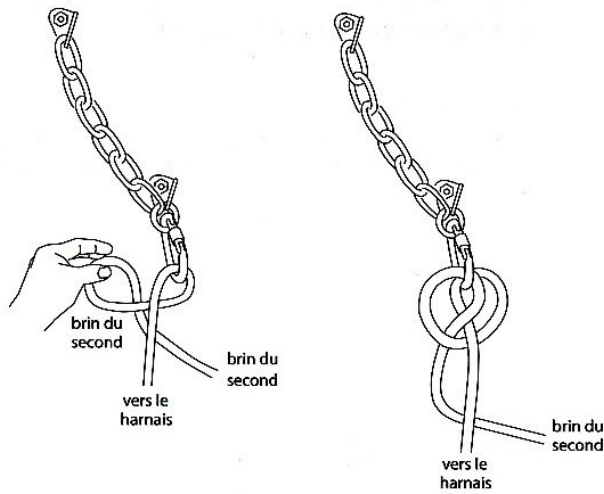
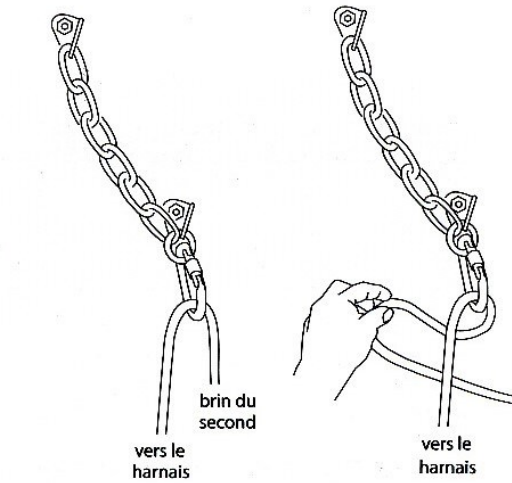
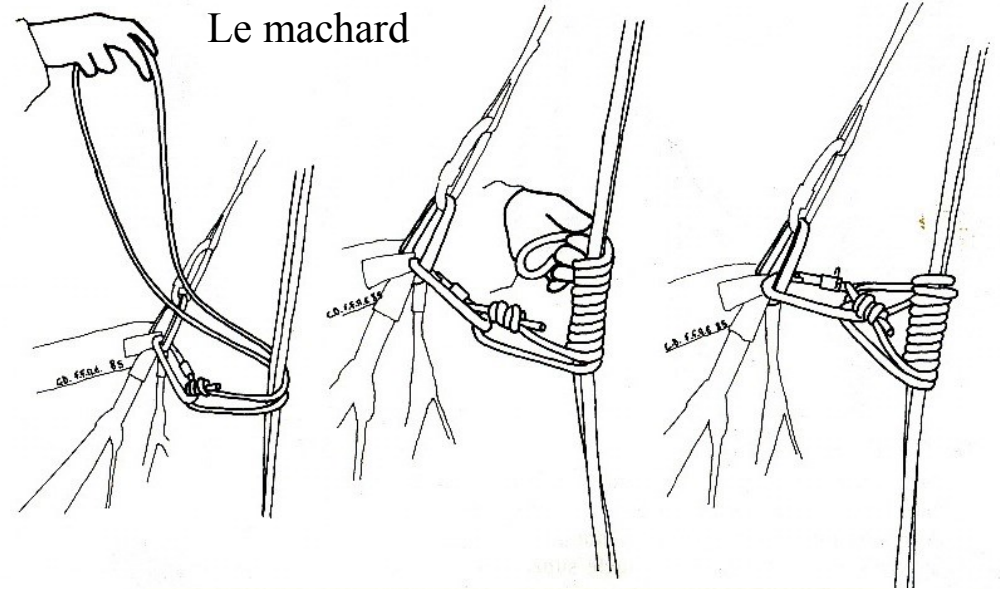
1° méthode



2° méthode



Les nœuds



Le cabestan

LE NŒUD AUTOBLOQUANT "FRANÇAIS"

Matériel et conception

- **MATÉRIEL**
- Cordelette de \varnothing 5,5 cm à 7 cm
- Longueur nécessaire préconisée : 1,80 m.

