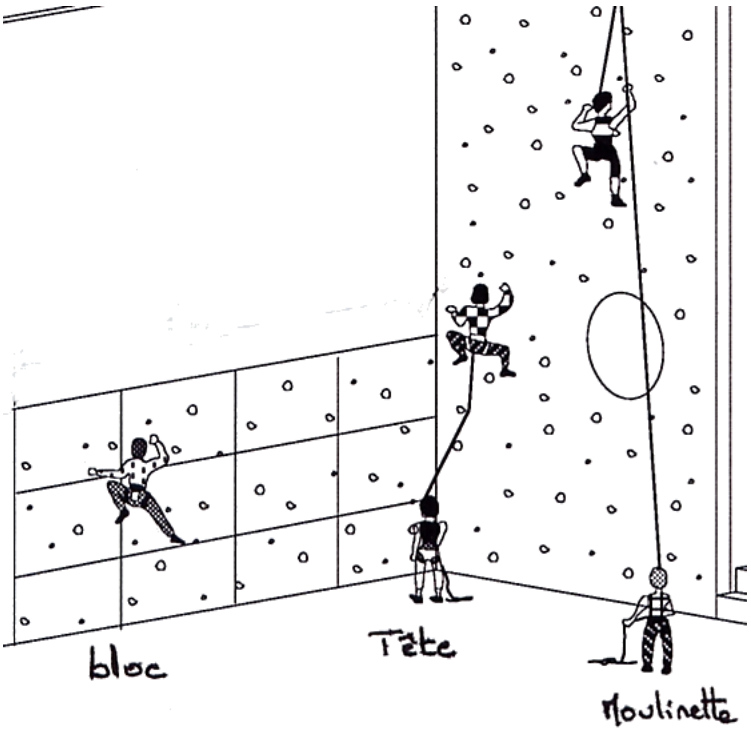
LES PRATIQUES DE L'ESCALADE

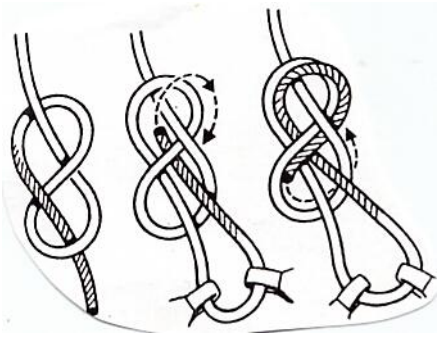


Le bloc : se pratique sans équipement de sécurité à une hauteur limite de 3 mètres (ligne rouge à ne pas franchir). La présence d'un partenaire à la parade est indispensable.

En moulinette : Au départ, assureur et grimpeur sont en bas de la voie mais la corde passe par un mousqueton situé en haut de la voie. C'est une situation d'apprentissage en toute sécurité, l'amplitude de la chute est très limitée. Il faut former une triplette : grimpeur + assureur + contre-assureur (de gabarit et poids proche)

En tête : Le grimpeur pose ses points de sécurité (dégaines) au cours de son déplacement.
La hauteur de chute éventuelle dépend du dernier point équipé.

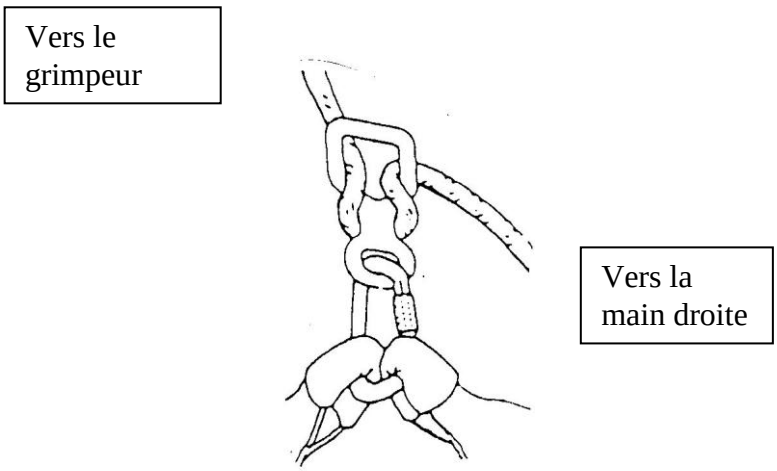
S'encorder : (réaliser le double huit sur le pontet du baudrier)



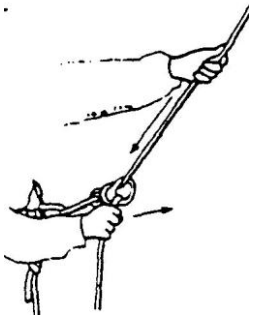
prendre suffisamment de corde et réaliser son huit à une longueur de bras, puis le passer dans le pontet et refaire le chemin inverse en conservant le nœud proche du pontet et en terminant avec une boucle de sécurité (2 brins vers le haut)

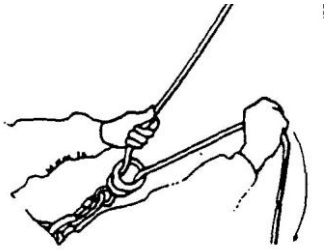
Assurer : équiper un descendeur pour réaliser l'assurage d'un grimpeur en 5 temps

Vérifier : 1) brin de corde libre côté droit pour un droitier
2) la corde passe SOUS le ventre du descendeur en 8 (petit rond du 8 dans le mousqueton)
3) le mousqueton est vissé

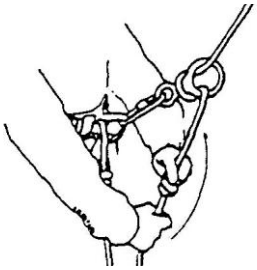


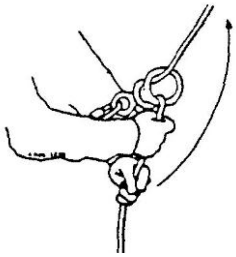
Les 5 temps de l'assurage

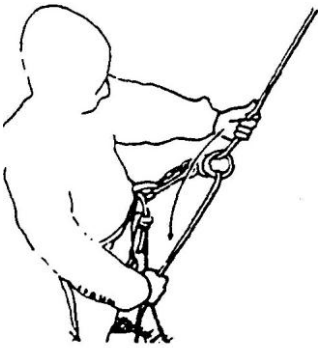




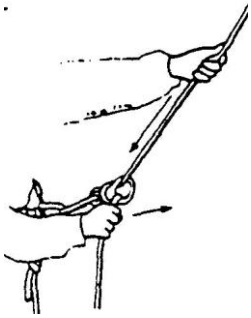
1°temps : avaler le mou en faisant coulisser la corde dans le descendeur à l'aide des 2 mains : La main G tire vers le bas et descend en même temps que la main D monte







2° temps : bloquer main droite sous le descendeur, main D contre la cuisse D (la main G est toujours sur la corde en haut)



3° et 4° temps : changement de mains alternatif sous le descendeur, la corde est toujours en blocage.
1) main G puis 2) main D
Attention de passer à l'extérieur de la corde et de terminer main G à distance du descendeur (sinon : purée de doigts !)

5è temps : retour à la position de départ
Reprise de la corde main, gauche haute

Avaler : faire coulisser la corde dans le descendeur afin de tendre la corde. Le grimpeur doit ralentir si la corde a trop de mou. Peut-être que l'assureur ne suit pas le rythme !

Sec : le grimpeur annonce « sec » s'il est en difficulté ou souhaite redescendre. L'assureur tend la corde et devient **très** vigilant.

Bloquer : lorsque le grimpeur annonce « sec » l'assureur bloque la corde et annonce « bloqué ». L'assureur bloque la corde en plaçant les 2 mains en bas, main droite bras tendu contre la cuisse droite et main gauche juste au dessus. L'assureur doit adopter une position de force, pieds décalés, poids du corps bas.

Mou : « du mou » L'assureur donne un peu de corde = relâche la tension en moulinette ou donne la corde nécessaire en tête. Attention, l'assureur est là pour assurer la sécurité du grimpeur mais pas pour l'aider à grimper (il ne doit pas lui faire l'ascenseur), la corde ne doit pas être tendue mais rester souple.

Corde : prévenir les autres que l'on descend une corde

Vacher : «se vacher » s'auto assurer sur un point fixe à l'aide de la corde, d'une longe, d'une sangle …

Dégaine : 2 mousquetons reliés par une sangle, utilisée pour grimper en tête. Le mousqueton au doigt droit est placé sur le point fixe, celui au doigt courbé est réservé à la corde

Mousquetonner : passer la corde dans le mousqueton de la dégaine