

## Escalade sur structures artificielles

### Mesures de sécurité

#### A.) Le baudrier

Dans un premier temps présenter le matériel, expliquer de quels éléments est composé le baudrier.

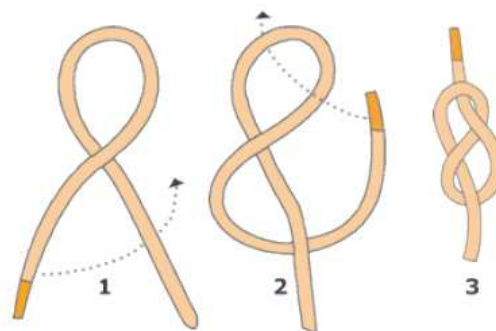


Il faut ensuite pouvoir vérifier rapidement que le baudrier soit bien mis chez tous les élèves. Voici les points à respecter dans ce but :

- le baudrier est mis **par-dessus les habits**,
- il est placé **au-dessus des hanches bien serré**,
- pour les cuisses il faut pouvoir **passer une main entre la cuisse et la cuissarde**.

#### B.) Le nœud de huit

Le nœud de huit est un nœud qui a de multiples usages en escalade, notamment celui de **relier le grimpeur à la corde d'assurance** (double nœud de huit, explications en page 2). Il est donc essentiel de le maîtriser parfaitement.

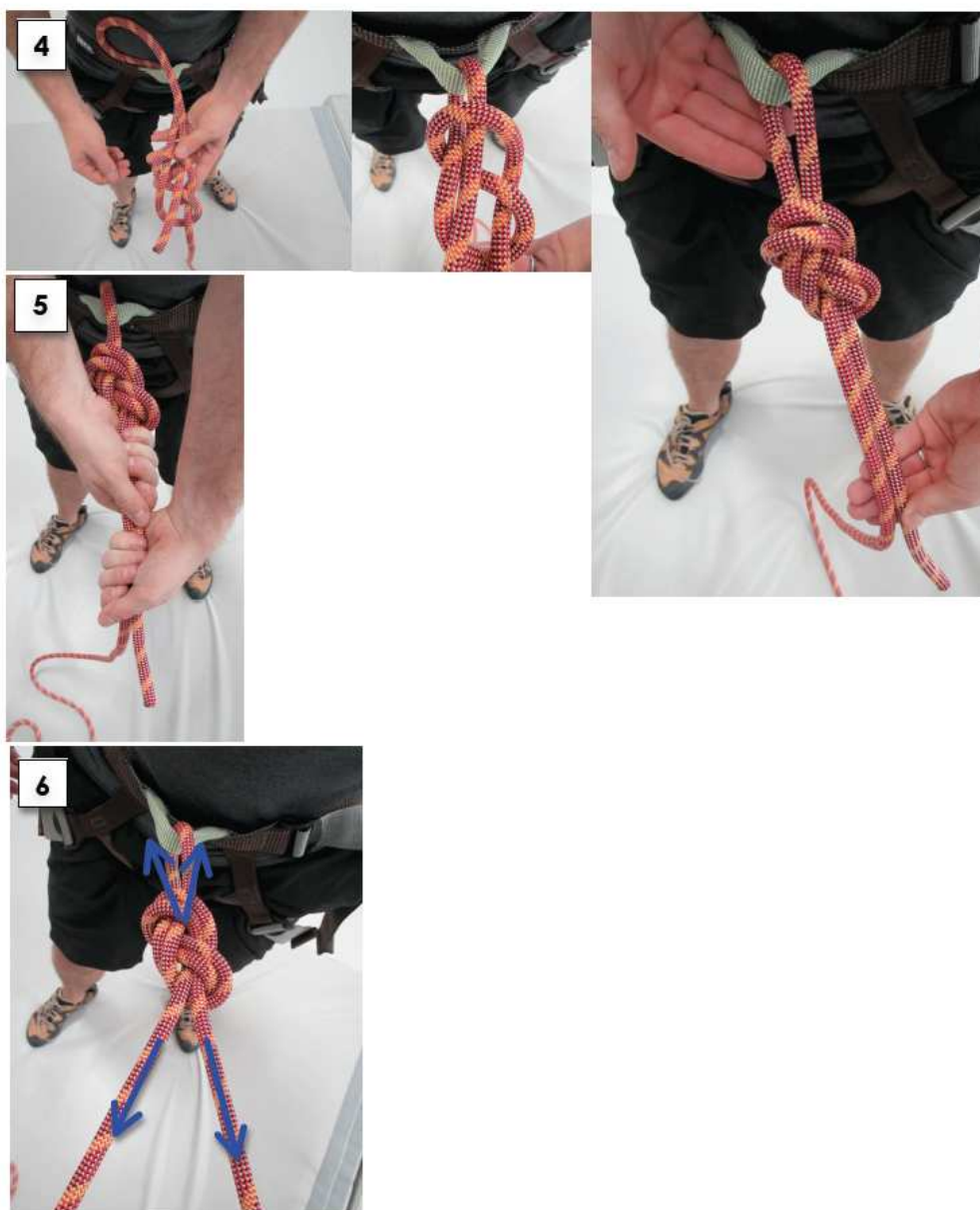


Nœud de huit simple

Voici la **procédure** à suivre afin de réaliser un **double nœud de huit** :

1. Prendre **1 mètre** de corde depuis **une des extrémités**.
2. Faire un **nœud de huit simple** par trop serré.
3. Passer le bout de corde dans le(s) **pontet(s)** (cela dépend des modèles de baudrier).
4. Avec le bout de corde **rapprocher le nœud** du baudrier et **doubler le huit** en suivant parfaitement le tracé du premier nœud.
5. **Environ 20 cm** (deux mains) de corde doivent dépasser du nœud.
6. **Tirer** les quarts brins du nœud dans leurs axes respectifs afin de le serrer.





**Attention**, il faut toujours être attentif à **réduire la chaîne de sécurité**. C'est pour cette raison que l'on n'attache pas le nœud de huit au baudrier avec un mousqueton, car par rapport à la méthode ci-dessus on va rajouté un maillon à cette chaîne et donc augmenter les risques potentiels :

- baudrier + double nœud de huit = **2**.
- baudrier + mousqueton + double nœud de huit = **3**.

### C.) Le demi nœud d'amarre

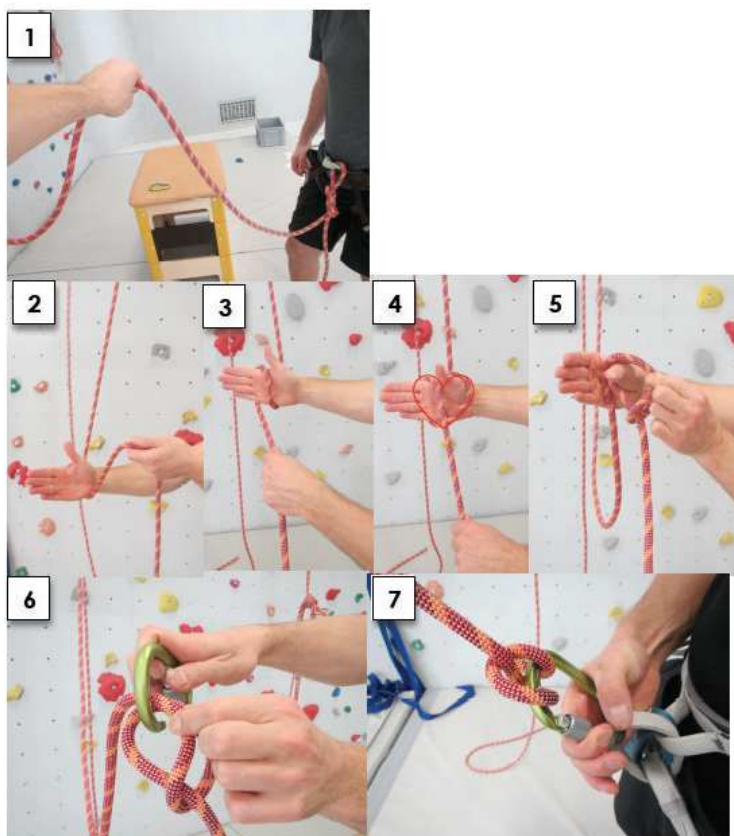
Le demi nœud d'amarre **sert à assurer une personne qui grimpe**. Bien qu'il existe beaucoup de systèmes d'assurage différents, chaque grimpeur se doit de savoir parfaitement comment faire ce nœud de base et connaître son fonctionnement.



De gauche à droite : Grigri – Reverso (groin) – demi nœud d'amarre.

Voici la **procédure** afin de réaliser un demi nœud d'amarre :

1. Prendre avec une main à bonne distance le bout de **corde sur lequel est attaché le grimpeur**.
2. Faire un **coup de karaté** sur la corde.
3. Faire un **tour de main**
4. Faire un **tour de pouce** (cela forme un cœur)
5. Avec l'autre main, prendre **les alvéoles** de ce cœur et les réunir
6. Passer un **mousqueton dans le nœud** et **accrocher le tout à l'anneau central**.
7. **Verrouiller lemousqueton**.





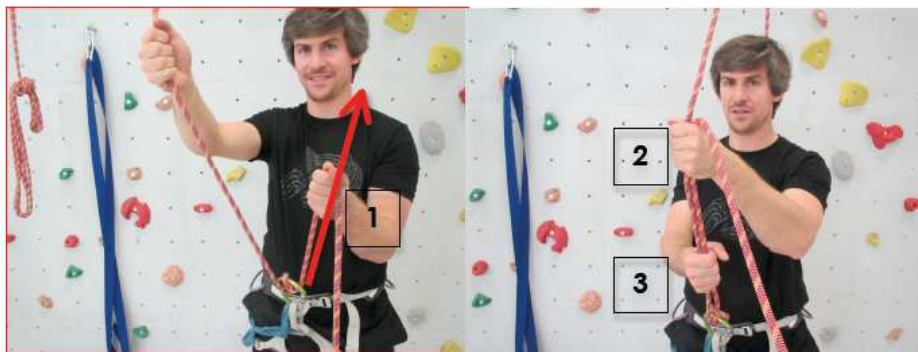
Veillez à bien utiliser un **mousqueton en forme de poire** afin que le mécanisme du nœud puisse fonctionner de manière optimale. Le **nœud doit être placé au niveau de la partie la plus large**.



### D.) Assurer le grimpeur

Après avoir réalisé les points **B.)** et **C.)** il s'agit maintenant d'assurer le grimpeur. L'assureur doit ravalier de la corde à mesure que le grimpeur monte afin que cette dernière soit toujours tendue. Les mains de la personne au sol doivent toujours être en haut avec l'utilisation du demi nœud d'amarre (1). Afin de ravalier la corde il faut utiliser la technique du : tire (1), pince haut (2), pince bas (3), tire, pince, pince ...

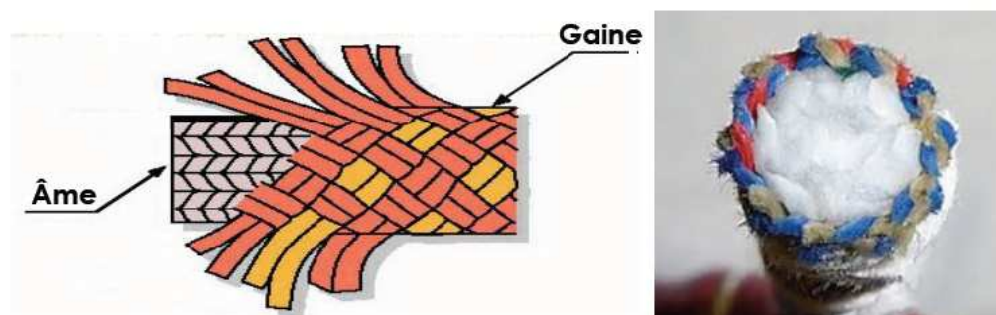
**Attention : lors de l'assurage, la corde ne doit être en aucun cas et à aucun moment lâchée.**



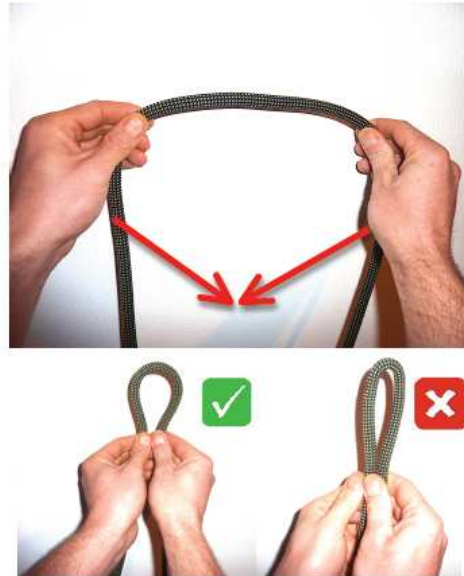
### E.) Sécurité générale

#### La corde :

La corde est composée de deux parties principales : l'**âme** et la **gaine**. Il est important de vérifier, durant l'utilisation, qu'elles soient en bon état afin de garantir la résistance maximale de la corde et ainsi la sécurité du grimpeur.



**La gaine ne doit pas être abimée.** Il faut vérifier qu'il n'y ait aucune coupure et/ou griffure trop importantes sur la corde. **L'âme ne doit pas être écrasée.** Ce contrôle se fait au touché, si la corde est très molle à un endroit il faut saisir les deux bouts de corde aux extrémités de la partie endommagée, joindre les mains et une bouche doit se former. Si vous avez un doute sur l'état de la corde il faut la faire contrôler par un professionnel.



Pour les **cordes déjà accrochées au mur** aux deux points d'ancrage indépendants, il est important de vérifier que **les extrémités de chaque corde reposent au sol**, au moins 1mètre pour chaque extrémité est nécessaire pour assurer une sécurité maximale.

#### Les prises

- Il ne faut pas hésiter à **resserrer les prises qui bougent** au moyen de la clef fournie par le constructeur.
- Attention, il ne faut **jamais mettre les doigts dans les paquettes/spits** (image ci-dessous), il y a des risques de blessures graves en cas de chute.



- **Sans assurage (bloc)**, les élèves ne peuvent pas utiliser les prises qui sont plus hautes que la **ligne rouge (3m)**

**F.) Quelques points divers à retenir pour l'enseignement de l'escalade**

1. Si on a des cheveux longs il faut les attacher.
2. Enlever toutes les bagues, boucles d'oreilles longues et tout ce qui pourrait gêner ou constituer un danger lors de l'escalade.
3. Bien expliquer le fonctionnement de la corde aux élèves :
  - je tire sur un brin et l'autre monte,
  - le grimpeur monte et la personne qui assure tend la corde.
4. Laisser jouer les élèves avec le demi nœud d'amarre (sans qu'ils n'assure personne) afin qu'ils comprennent bien comment il fonctionne.
5. Former des paires en fonction du rapport de poids.
6. Toujours exiger le double contrôle. Le grimpeur et l'assureur doivent contrôler que leur camarade ait fait correctement son travail, double nœud de huit pour l'un et demi nœud d'amarre avec mousqueton fermé pour l'autre.
7. Il faut s'assurer que les élèves qui grimpent comprennent bien la position à adopter pour descendre. Cet apprentissage doit se faire proche du sol (environ 2 mètres) et non pas au sommet de la voie.
8. L'enseignant doit se faciliter la tâche en matière de contrôle. Pour se faire il faut exiger une discipline stricte et une certaine uniformité, notamment en ce qui concerne le type de matériel utilisé :
  - tous les élèves utilisent le même type de matériel d'assurage (baudrier + mousqueton + demi nœud d'amarre).
  - tous les élèves qui assurent sont placés sur une même ligne.
9. Rappeler aux élèves qui grimpent que :
  - on peut bouger plusieurs fois les pieds pour un seul mouvement de bras,
  - il faut se décoller du mur afin de voir les prises,
  - il faut que le bassin soit le plus possible à l'aplomb des pieds pour éviter de se fatiguer.

**G.) Liens utiles**

<http://www.iugendundsport.ch/internet/is/fr/home/sportklettern/download.html>

<http://www.mobilesport.ch/filtres/#sp=473>