Rappel sur la grimpe en tête sur SAE

- Matériels pour SAE (Structure Artificielle d'Escalade) –

-

*** 1 corde** souvent fournie par la SAE : Une corde dynamique de 10,2 à 10,5 mm de diamètre et de 40 m de long minimum. Ne jamais grimper sur une corde statique, ni sur une corde d'un diamètre trop petit.

*** Chaussons** : Il faut les choisir en fonction de son niveau, la morphologie de son pied, ses lieux habituels de pratique (plus souples pour le pan et les dévers et plus rigides pour la falaise), n'hésitez pas à posséder plusieurs paires sinon, privilégiez la polyvalence. plus ils sont proches du pied plus ils seront précis … mais n'écoutez pas forcément les vendeurs sadiques fans de Geisha … trouvez un compromis entre confort et performance !

*** Sac à magnésie** : Le prendre large et profond avec un système de fermeture. Pensez à la réserve pour votre pain de magnésie

*** 1 baudrier** : Choisissez le confortable et permettant une grande liberté de mouvements. Faites votre choix entre légèreté et confort par rapport à votre utilisation (compétitions, loisirs, grandes voies). Prenez de préférence un cuissard, l'intégral (gênant pour les mouvements vers le haut) n'est pas conseillé. Il lui faut plusieurs porte-matériels et n'hésitez pas à prendre une ceinture large et les cuisses rembourrées. On est parfois suspendu plus d'une heure.

*** 1 système d'assurage** : Il durera sûrement longtemps, si vous ne le paumez pas, alors choisissez le selon vos critères esthétiques, car il existe toutes sortes de modèles (reverso …) et il en sort de nouveau chaque année. Là, c'est à vous de voir ce que vous préférez. Il existe aussi des systèmes autobloquants (style Gri-Gri) mais ils sont toujours plus chers et moins polyvalents.

*** 12 dégaines** : Ayez une douzaine de dégaines, 9 de 10 cm courtes et 3 plus longues. Préférez un mousqueton à doigt droit en haut et coudé en bas, cela facilitera le passage de la corde, le mousqueton du bas peut être bloqué sur la sangle grâce à un élastique (string) pour éviter qu'il ne se retourne lors du mousquetonnage.

*** Un, une ou des partenaires** : C'est primordial et pas toujours facile à trouver. Là comme pour le reste choisissez selon vos critères (garçons, filles, grands, petits, …), selon vos compatibilités d'humeur et d'emploi du temps, mais sachant assurer ! … et de confiance c'est mieux !

- Quelques conseils en vrac -

En escalade comme pour toute activité intense : il faut savoir se préserver et écouter son corps, tout particulièrement ses doigts, qui vont « morfler » lors de notre pratique. On peut préserver ses doigts : en grimpant en tendu, dés que cela est possible, cela permet d'éviter des traumatismes liés à la préhension arquée. Attention aussi aux bi-doigts et mono-doigts et soyez vigilant en cas de coincement (verrou). Protégez vos poulies en strappant la première phalange en cas de douleur … et retirez vos bagues !!!

Il est également nécessaire de bien s'hydrater et de boire avant d'avoir soif.

Il faut bien s'échauffer avant chaque séance pour éviter les blessures et favoriser votre récupération. De même il faut bien s'étirer en fin de séance afin d'éviter des courbatures : Les étirements se font toujours en douceur, sans à- coup, en soufflant par la bouche (inspirer par le nez) et en évitant toute douleur.

Laissez un jour de repos entre deux séances, (pas plus de 3 séances par semaine) et éviter les cycles de force de plus de 3 semaines.

Pour s'encorder, on utilise principalement **un nœud de huit double** avec un nœud d'arrêt qui doit être : **beau, juste et vérifié** !

Et d'autres petits conseils pleins de bon sens :

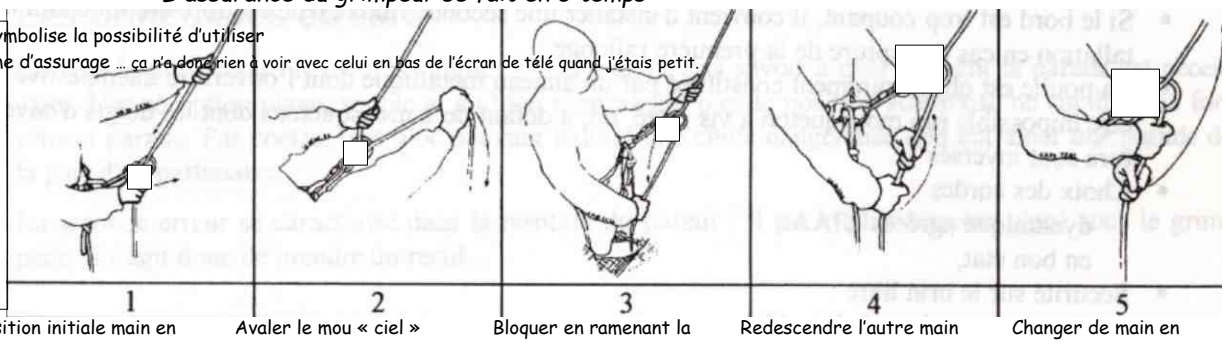
- Déjà, pour tout votre matériel, suivez les conseils des constructeurs.
- Savoir mettre et vérifier son baudrier.

- Attacher directement la corde sur son pontet pour limiter les intermédiaires.
- Ne vous désencordez jamais dans une voie sans vous attacher préalablement (vous vacher), ni sans attacher votre corde (mousqueton sur le pontet).
- Faites toujours un nœud (queue de vache en huit) à l'autre extrémité de la corde, pour éviter les moulinettes trop courtes.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de **nœuds en milieu de corde** en la délovant entièrement avant de démarrer.
- Automatisez la **vérification mutuelle de la chaîne d'assurage**, sans être trop intrusif, un petit coup d'œil rapide peut sauver.
- Faites, par habitude, **un nœud d'arrêt** (demi double nœud de pécheur) derrière votre nœud d'encordement ; ça le bloquera et empêchera votre chute, le jour où, par distraction ou Alzheimer précoce votre nœud aura été mal fait (ça arrivera !)

- Pour grimper en moulinette -

L'assurage : *L'assurance du grimpeur se fait en 5 temps*

Rq : le **carré blanc** symbolise la possibilité d'utiliser n'importe quel système d'assurage … ça n'a donc rien à voir avec celui en bas de l'écran de télé quand j'étais petit.



1 Position initiale main en pronation
2 Avaler le mou « ciel »
3 Bloquer en ramenant la main sous le frein « terre »
4 Redescendre l'autre main « tac »
5 Changer de main en dessous « tac »

En aucun cas, la corde en bas du système d'assurage ne doit être lâchée lors de la progression du grimpeur et l'on gardera toujours 1 main dessus.
En principe, la corde ne doit pas servir d'ascenseur, mais sert juste à éviter de se faire mal et de s'écraser au sol lors d'une chute. Apprenez à ne pas trop la tendre et à rendre sa "liberté" au grimpeur ! sauf si il le demande expressément … mais là il triche !
L'assureur, quant à lui … **faut qu'il assure !!!** Donc il doit rester **vigilant** et ne pas se laisser distraire par ce qui l'entoure. C'est SA MISSION quoiqu'il arrive. ***Tenir la corde*** *même en cas de chute de pierre, d'attaque de lion, d'atterrissage d'extra-terrestre.*
Il ne se met pas sous le grimpeur, mais légèrement sur le côté pour éviter de le gêner avec la corde et pour ne pas qu'il lui tombe dessus ni ne lui lâche malencontreusement quelque chose sur la tête ! C'est le **couloir de chute.**
Il se met à **1-2 mètres de la paroi**, pour voir la progression du grimpeur. Toutefois, s'il y a une grosse différence de poids entre le grimpeur et l'assureur, celui-ci se mettra contre la paroi pour éviter qu'il ne s'explose contre le mur en glissant lors d'une chute du grimpeur.
Pour pallier à la différence de poids entre le grimpeur et l'assureur, on peut utiliser un **Ohm, un système de blocage** qui permet de diminuer fortement les charges exercées sur l'assureur et que le grimpeur doit installer sur le premier point d'ancrage de la chaîne d'assurage.

La descente :
Pour la descente, l'assureur se rapproche de la paroi (pour éviter de glisser), ravale le mou (tend la corde), et attend que le grimpeur s'assoie dans son baudrier. Il attend l'accord de celui-ci, et commence à le descendre plus ou moins vite en gardant toujours ses deux mains sur la corde du bas. Mais quelle que soit la vitesse de descente, l'atterrissage doit se faire **comme un papillon sur une fleur**.
Pour éviter de se laisser surprendre par une corde trop courte, il faut toujours faire un nœud (queue de vache en huit) en bout de corde comme butée d'arrêt.

- Pour grimper en tête -

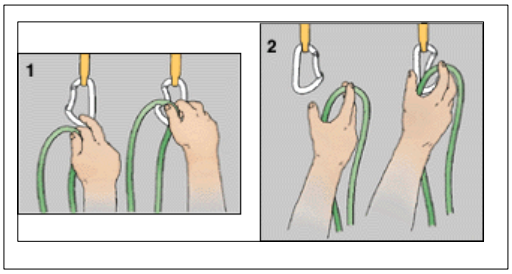
LE MOUSQUETONNAGE DES DEGAINES

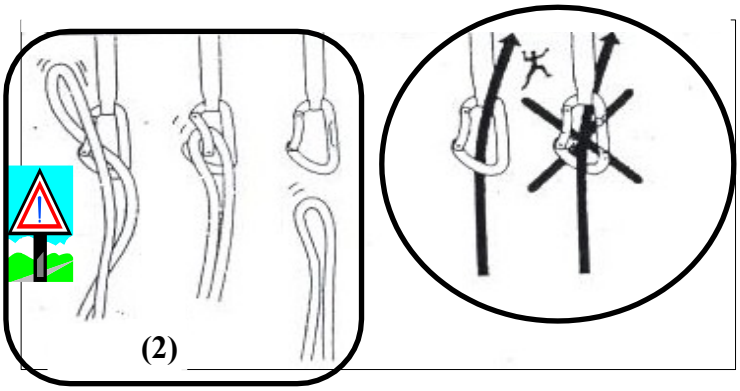
Avant de partir :

Préparez vos dégaines sur votre baudrier : en nombre suffisant (nombre de points de la voie plus une) et de sens correct Au moment de la lecture, anticipez la manière dont vous allez «clipper » vos dégaines.
Ensuite, ***rangez*** les en conséquence sur votre baudrier.
Vérifiez la chaîne d'assurage

Mousquetonner :

La 1ère dégaine doit être mise dès que le point est à portée de main, en essayant de tenir une bonne prise de l'autre main pour s'économiser (mais si ! y en a !).
A partir de la seconde dégaine, le mousquetonnage idéal s'effectue lorsque le point d'ancrage est entre les épaules et le baudrier (longueur de chute potentiel moins élevée) mais en pratique, mousquetonnez lorsque vous êtes bien positionné, (ni avant, ni après)
Pour placer la corde, le mousqueton sera bloqué par un ou plusieurs doigts pour éviter que celui-ci ne bouge. Dessins 1 et 2




(2)

Faites attention à **prendre la corde devant vous et non sous la dégaine précédente!** ("N")

S'il est possible de clipper de différentes manières (à pleine main, en poussant avec le pouce, avec l'index, en s'appuyant avec le majeur, en se tenant à la sangle de la dégaine …),
il faut ***impérativement*** respecter le sens de mousquetonnage **(1)**, c'est à dire que la corde longe la paroi (à partir de l'assureur) et sorte du mousqueton (vers le grimpeur) ***sinon risque d'autodécrochage*** **(2)**.

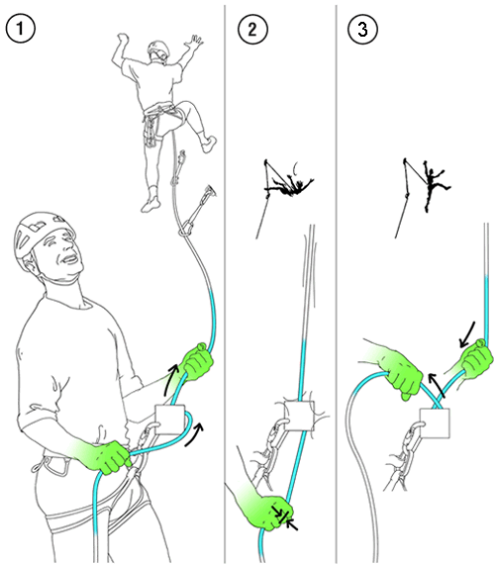
Lorsqu'il se produit une chute, en tête, la corde effectue un mouvement coup de fouet qui peut provoquer l'ouverture du mousqueton et un décrochage de la corde.
Pour éviter ce risque, qui peut avoir de lourdes conséquences, il faut passer la corde dans le mousqueton du dessous vers le dessus

Entraînez-vous au dégainage, car cette manip. est essentielle et fait partie du « savoir grimper ».

Pendant ce temps, alors que le grimpeur se bat avec le mousqueton pour mettre la corde en place, l'autre ne fait pas office de spectateur, il l'assure !

-L'ASSURAGE -

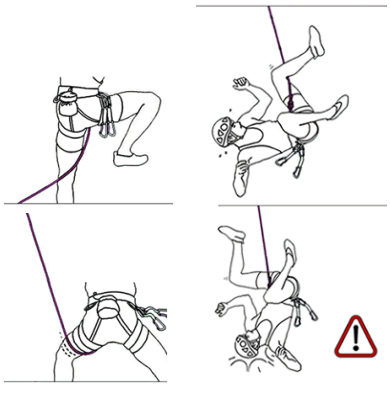
Jusqu'au 1er point, l'assureur fera **la parade** pour protéger le grimpeur d'une blessure en cas de retour au sol.
A partir du 1er point et jusqu'au 3ème point (environ 5 m) il faut **gérer le mou** parcimonieusement, c'est à dire savoir doser entre un assurage dynamique (attention au retour au sol) et un assurage sec (attention aux chevilles contre le rocher et à l'absorption de la chute).
Contrairement à l'assurage en moulinette (où il suffit *d'avaler* la corde), l'assurage en tête nécessite de **reprendre** et de **donner** alternativement du mou selon que le grimpeur clippe, a clippé ou tente désespérément de clipper la dégaine. (risque de chute)
Pour faciliter cette opération et être suffisamment rapide, je vous conseille d'avancer d'un pas, lorsque vous donnez du mou et de reculer dès que la corde est passée dans la dégaine.
En fait, il faut donner du mou lors du mousquetonnage, ensuite, reprendre de la corde jusqu'à ce que le grimpeur arrive au niveau de la dégaine, pour lui redonner du mou au fur à mesure de sa progression…puis on avale la corde … on donne du mou, on tend, etc…
Ainsi, l'assurage n'est pas de tout repos, et il faut être **attentif,vigilant et concentré** quelque soit le mode d'assurage : en moulinette, en tête, au descendeur, au gri-gri ...



En position d'attente, on aura une main en haut du descendeur pour guider la corde, et l'autre en bas pour la bloquer. On donne du mou en gardant la corde dans la main du bas et en s'aidant de l'autre main pour obtenir le mou [1]. Cette position est nécessaire pour éviter que les systèmes d'assurage et mousquetons à vis ne se mettent de travers. On arrête la chute en serrant la corde du bas avec la main du bas (la main du haut devenant alors inutile peut-être ramenée en dessous) [2]. On ravale le mou comme en moulinette (mouvement en 5 temps) [3].

Pour être sûr et certain d'enrayer la chute, il faut être vraiment très vigilant…

.



-Voler -

En tête, le **risque de chute** doit être pris en compte (par le grimpeur et l'assureur) **tout au long** de l'ascension, elle peut être impressionnante, voire dangereuse et parfois inattendue.
La **position du grimpeur** par rapport à sa corde est prédominante et va déterminer le confort du vol et la **position** de réception contre le rocher :
Ne jamais avoir la corde derrière une jambe !!
Et **l'expérience de l'assureur** sachant dynamiser et gérer les obstacles (vire, toit, arête …) va déterminer la **souplesse** de cette réception.

En bref :
- Je vous déconseille de vous encorder par l'intermédiaire d'un mousqueton à vis.
- Sur mur, en raison de la proximité des points (1 pt/ m) vous risquez de faire un « N » avec sa corde. Avant de clipper, faites attention d'attraper la corde au niveau du nœud d'encordement et pas en dessous de la dégaine précédente.
- La **différence de poids** grimpeur / assureur et leurs positions par rapport au rocher doivent être prises en compte.
- Faites AUTOMATIQUEMENT un **nœud en bout de corde** avant de partir, pour éviter l'accident en cas de corde trop courte.
- Respectez un **couloir de chute** : Ne pas se mettre en dessous du grimpeur (pensez qu'il peut tomber ou laisser tomber quelque chose.)