

Rappel sur la grimpe en tête sur SAE

- matos pour SAE -

- * **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 un 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 souple pour le pan et les dévers et plus rigide pour la falaise), n'hésitez pas à posséder plusieurs paires sinon, privilégiez la polyvalence. + ils sont proches du pieds + ils seront précis ... mais n'écoutez pas forcément les vendeurs sadique fan de Geisha ... trouvez un compromis entre confort et performance !
- * **Sac à magnésie** : Le prendre large et profond avec un système de fermeture. Penser à la réserve pour votre pain de magnésie
- * **1 baudrier** : Choisissez le confortable et permettant une grande liberté de mouvement. Faites votre choix entre légèreté et confort par rapport à votre utilisation (compétition, 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'assurance** : Il durera sûrement longtemps, si vous ne le paumez pas, alors choisissez le selon vos critères esthétiques, car il en existe toutes sortes de modèles (en huit, panier, reverso ...) et il en sort de nouveau chaque année. Là, c'est à vous de voir ce que vous préférez. Il existe aussi de système autobloquants (style Gri-Gri) mais ils sont toujours + cher et moins polyvalents.
- * **12 dégaines** : Ayez une douzaine de dégaines, 9 de 10 cm (courte) 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 se retourne lors du mousquetonnage.
- * **Un, une ou des partenaires** : C'est primordiale et pas toujours facile à trouver. Là comme pour le reste choisissez selon vos critères (garçons, filles, grand petit, blondes à forte personnalité ...), 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 nos doigts, qui vont « morfler » lors de notre pratique. **Maintenant vous êtes libre !!!** Γνωθι σεαυτόν

Le Top serait : d'avoir une bonne hygiène de vie ... *si ! si ! c'est mieux !* alors il faut manger équilibré; consommer peu ou pas d'alcool, ne pas fumer, dormir suffisamment ... et patati et patata ...

de bien s'hydrater : boire par principe, avant d'avoir soif. Boire avant, pendant et après l'effort (heu ... de l'eau bien entendu !).

de s'échauffer avant chaque séance : c'est fondamental pour bien préparer son corps à l'effort, pour éviter les blessures et favoriser votre récupération. Avant de grimper, ritualiser ses échauffements.

de s'étirer en fin de séance : afin d'améliorer ainsi sa récupération, d'éviter les courbatures et de détendre ses muscles (leur redonner de l'élasticité). les étirements se font toujours en douceur, sans à-coup, en soufflant par la bouche (inspirer par le nez) et en évitant toute douleur.

de se reposer entre les séances: alterner les efforts et les parties du corps sollicitées (Force/Rési/Conti).

Force (blocs): Laisser 1 jour de repos entre deux séances, (pas plus de 3 séances par semaine) et éviter les cycles de force de + de 3 semaines.

Rési (voies courtes et intenses): Espacer les séances d'au moins 2 jours.

Conti (pleins de mouv faciles): Possibilité d'enchaîner 2 séances en 2 jours de suite sans risque de blessure ... mais de grosse fatigue.

d'apprendre à connaître son corps : être à son écoute, en général il nous alerte avant de lâcher. Encore faut-il savoir s'arrêter quand il en est encore temps et ça c'est pas toujours gagné !!!

de préserver ses doigts : en grim pant en tendu, dès 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). Protéger ses poulies en strappant la première phalange en cas de douleur ... et de retirer ses bagues !!!

pour s'encorder :

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

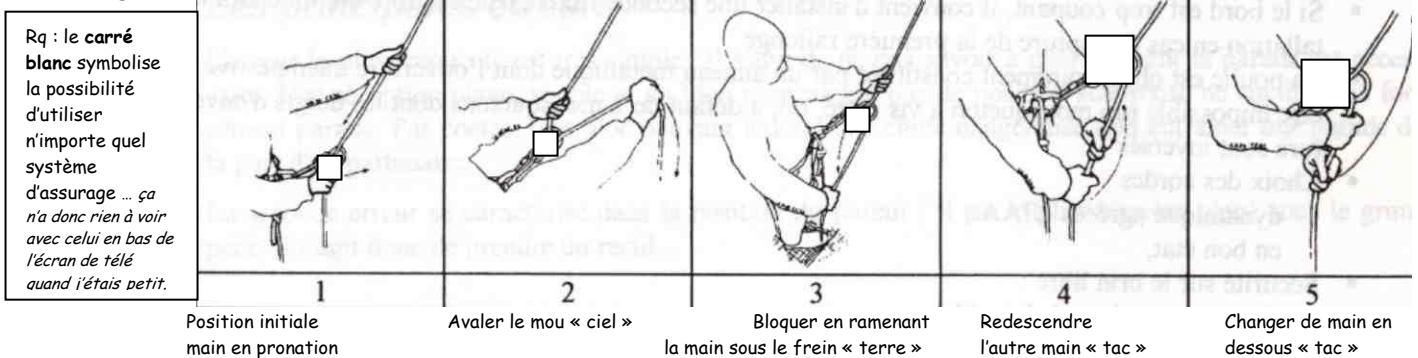
et d'autres petits conseils pleins de bon sens :

- 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 (se 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 pêcheur) 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'assurage du grimpeur se fait en 5 temps



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 quoi qu'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'explode contre le mur en glissant lors d'une chute du grimpeur.

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 + ou - 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 DÉGAINES

Avant de partir :

Préparez vos dégaines sur votre baudrier : en nombre suffisant (nombre de points de la voie + 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.

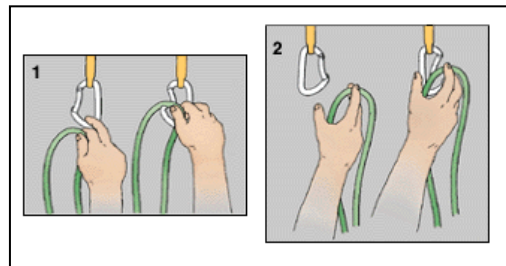
Vérifiez la chaîne d'assurage

Mousquetonner :

La 1^{ère} dégainé doit être mise dès que le point est à porté 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 dégainé, 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)

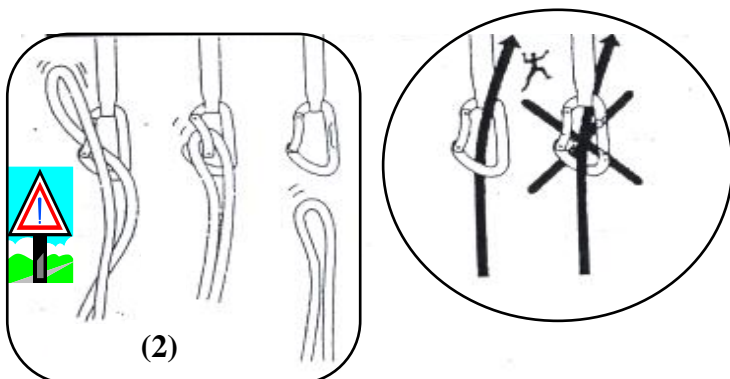
Pour placer la corde, le mousqueton sera bloqué par un ou plusieurs doigts pour éviter que celui-ci ne bouge. Dessins 1 et 2



Faites attention à **prendre la corde devant vous et non dessous la dégainé 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 dégainé ...),

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 un 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 lourde conséquence, il faut passer la corde dans le mousqueton du dessous vers le dessus

Entraîner-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.

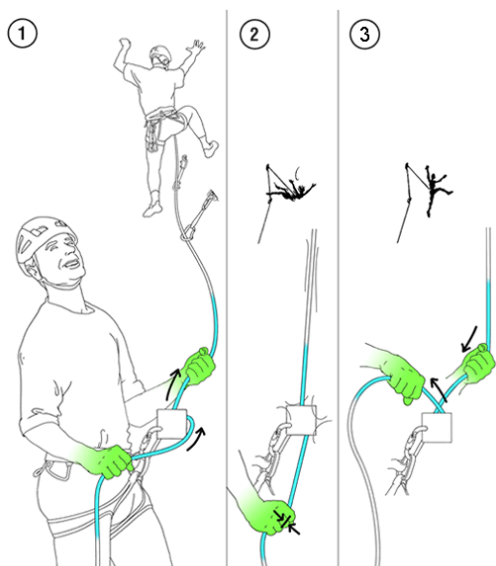
A partir du 1er point et jusqu'au 3ème point (environ 5 m) il faut **gérer le mou** parcimonieusement, c'est à dire savoir doser entre un assurage dynamique (attention au retour au sol) et un assurage sec (attention aux chevilles contre le rocher et a l'absorption de la chute).

Contrairement à l'assurage en moulinette (où il suffit d'*aval*er la corde), l'assurage en tête nécessite de **repren**dre et de **don**ner alternativement du mou selon que le grimpeur clippe, a clippé ou tente désespérément de clipper (risque de chute) la dégaine.

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 faite 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'enrailler la chute, il faut être vraiment très vigilant...

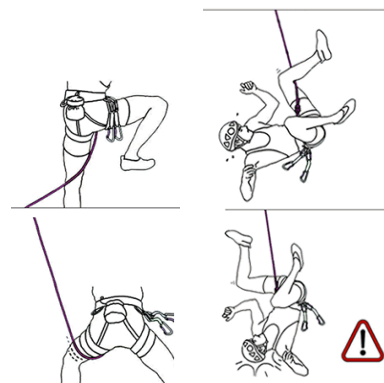
Voler :

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 encoder 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 prise en compte.
- Faire **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 dessous du grimpeur (pensez qu'il peut tomber ou laissez tomber quelque chose).