

# PROGRESSION EN ESCALADE

## LA SECURITE

### ETAPE 1 Prendre confiance

- S'habituer progressivement au matériel, au vocabulaire, faire confiance
- Apprendre à faire un double noeud en huit
- Apprendre à assurer : (Fiche technique sécurité « Assurance en 5 temps »)
  - En moulinette
    - A la montée
    - A la descente
  - En mouli clip
  - En mouli tête
  - En tête

### L'atelier moulinette

S'habituer au matériel, au fait de s'élever, de chuter. Manipuler le matériel. S'habituer à s'asseoir dans le baudrier en hauteur.	Grimper 1 <sup>ère</sup> dégainé : - se réceptionner en étant actif à la chute. (Tonicité, mouvement volontaire et décidé). ¼ de tour, ½ tour, partir d'une situation inhabituelle (1 pied, 1 main...) - s'équilibrer sur 3 appuis puis se vacher sangle tendue. Pause quelques secondes puis repartir. Manipulation de l'auto-assurance, du mousqueton automatique. Confiance dans la position assise. - ...
Apprendre le geste pour assurer en situation horizontale.	Au sol : apprendre le noeud en huit, mise en place du descendeur ou du panier, le mouvement pour assurer. Assurer le grimpeur qui avance au sol
Répéter le geste dans un autre contexte	Monter un sac lesté en répétant le mouvement
S'asseoir sans appréhension dans le baudrier (prémisse à la descente)	Partir d'un élément en hauteur, se balancer, descendre en rappel.
S'asseoir dans le baudrier, faire le geste de descente.	Grimper, se vacher, descendre en rappel. Se positionner pieds à plat sur le mur, pieds au niveau du bassin, jambes semi-fléchies.
Répéter le geste pour assurer, s'habituer au vide, prendre conscience des consignes de sécurité	S'auto-mouliner.
TEST avant d'aller plus haut	Départ du grimpeur à quelques mètres du mur, le faire avancer en l'assurant (geste 5 temps). Le bloquer et il s'assoie. Si Ok le faire monter à la 1 <sup>ère</sup> dégainé, le bloquer, il s'assoie dans son baudrier et il le faire descendre.

### Connaissances :

- On ne se vache pas avec une sangle car elle est statique (aucune élasticité) mais avec une cordelette.
- On ne grimpe pas au dessus du point d'ancrage sur lequel on est vaché (risque de chute de facteur 2)
- Vérification systématique du noeud d'encordement des élèves par l'enseignant sur cette étape, qui s'avère être le problème principal à l'origine d'un grand nombre d'accident en EPS.

LA DERNIERE ETAPE DOIT ETRE MAITRISE PARFAITEMENT. Certaines étapes peuvent être supprimées

**ATTENTION : Toujours vérifier que la corde est bien accrochée dans les deux mousquetons du relai. Ne jamais monter sur un seul point !!**

### L'atelier moulinette suite

- S'habituer progressivement au matériel, au vocabulaire, faire confiance au matériel et à l'assureur
- Confirmer le double noeud en huit et la liaison corde-baudrier
- Confirmer le geste pour assurer
- Adopter une bonne position de descente, sans appréhension

**Par groupe de 3 : un grimpeur, un assureur et un contre assureur.**

Assurer et contre-assurer Communication assureur-grimpeur Autonomie relative à 3 Valoriser le rôle de contre-assureur. FEUX TRICOLORES	Le grimpeur s'élève progressivement et doit s'arrêter 3 fois en se vachant sur des points d'ancrage de plus en plus haut. (progressivité de la situation si appréhension du grimpeur) Le contre assureur se place derrière l'assureur et garde la corde entre les mains. Il laisse environ un mètre de mou entre l'assureur et lui-même, mais la corde ne doit jamais toucher le sol. En cas de chute du grimpeur, le contre-assureur tire sur la corde à deux mains. Le grimpeur s'élève puis s'arrête en communiquant. Le contre assureur fait un nœud à la corde derrière le frein à chaque dégainé atteint par le grimpeur et les défait à la descente
Communiquer : assure, sec, je reprends... Bloquer sans descendre Descendre avec mouvement adéquat Placement de l'assureur près de l'axe du point de renvoi de la corde	Grimper et s'arrêter 2 fois sur la montée. A chaque arrêt, être capable de prendre impulsion sur le mur et se réceptionner. Passer par-dessus la corde de l'assureur en prenant impulsion.
Coordination grimpeur / assureur	Grimper, se placer en 4 appuis. L'assureur descend la main droite le plus bas possible sur la corde. Le grimpeur repousse le mur et chute de 50 cm pour atterrir les pieds en appuis sur le mur. L'assureur laisse remonter sa main jusqu'à la 2 <sup>ème</sup> près du panier en maintenant la corde et bloque. Le grimpeur se réceptionne, prend une seconde impulsion. Séries de chutes réceptionnées pour descendre.
Assurer tout en étant vacher à la 1 <sup>ère</sup> dégainé	Cf doc joint (coordination, confiance, notion d'être toujours sur 2 points...)

#### Quelques Précautions :

- Jamais de doigts dans les points d'ancrage.
- Jamais de corde entourant un membre.
- Principe systématique de co-vérification du noeud et du système d'assurage.
- Mise en place du système de feux tricolores qui donne l'autorisation aux élèves de commencer à grimper :
  - La cordée dispose de trois plots de couleur rouge, jaune et vert empilés.
  - Le contre assureur place le plot rouge sur le dessus de la pile lorsque la cordée est en cours d'équipement.

- Il place le plot jaune sur le dessus lorsque, une fois l'équipement achevé et la vérification mutuelle effectuée, la cordée est en attente de l'aval de l'enseignant.
- L'enseignant place le plot vert sur le dessus pour donner le feu vert de départ dans la voie.

## ETAPE 2 Intégrer l'atelier moulinette corde lâche (préparation à la grimpe en tête)

- ☑ Etre capable de grimper sans 5 ème appui
- ☑ Etre capable de doser la tension de la corde pour assurer
- Etre capable d'assurer du haut (facultatif)

Grimper en moulinette et placer un élastique juste au dessus du noeud en pinçant la corde. L'élastique est un critère objectif d'aide de l'assureur au grimpeur, il peut être remplacé par un nœud débrayable

### **Atelier toujours par groupe de 3**

Amortir une chute en moulinette. « Dynamiser »	Grimper, se placer en 4 appuis. L'assureur laisse un peu de mou dans la corde. Le grimpeur repousse le mur, chute et se réceptionne sur les pieds. L'assureur se recule, bloque la corde à deux mains puis amortit la chute en avançant au moment de la tension de la corde.
Assurer une chute corde lâche	Grimper, prévenir l'assureur d'une chute et chuter volontairement. L'assureur doit enrayer la chute en dynamisant si possible. Précaution : L'anse de la corde prise par l'élastique ne doit pas être trop grande. (risque de chute importante). Le grimpeur se repousse du mur et se réceptionne pieds en appui sur le mur.
Grimper et assurer corde lâche	Valider une voie de couleur avec élastique.
Grimper et desescalader	Grimper puis desescalader sur corde souple, apprentissage du geste de l'assurage en tête lors de la descente car l'assureur doit donner du mou.

## ETAPE 3 : L'apprentissage du premier de cordée

Connaissance nécessaire pour aborder l'étape 3:

Savoir à quoi correspond l'escalade en premier de cordée. Qu'est-ce que le premier de cordée et qu'est-ce que cela implique sur le plan de la sécurité ? Démonstration élève, prof ou vidéo.

POUR L'ENSEIGNANT :

Connaitre impérativement les règles de fonctionnement en premier de cordée. Cf document de sécurité en premier de cordée.

POUR L'ELEVE :

- Apprendre à mousquetonner
- Etre capable de maintenir une position d'équilibre pour mousquetonner
- Coordonner les actions du grimpeur et de l'assureur
- Assureur et grimpeur doivent prendre conscience de la chute éventuelle, des répercussions et des consignes strictes de sécurité

Les étapes :

- Montée, desescalade corde souple
- Mouli clip
- Mouli tête
- Apprentissage de la chute en mouli tête
- Tête

### **Atelier toujours par groupe de 3**

Au sol, s'entraîner à mousquetonner dans le bon sens	Se munir d'une corde fictive de 1 <sup>er</sup> de cordée (de 2 à 3 mètres de longueur) et mousquetonner lorsque l'ouverture du mousqueton inférieur de la dégainé est à droite, ou à gauche.
S'entraîner à mousquetonner dans le bon sens	Grimper 1 <sup>ère</sup> dégainé et mousquetonner dans le bon sens. Redescendre en désescaladant.
Grimper en simulant le premier de cordée	Grimper en moulinette et placer un élastique juste au dessus du noeud en pinçant la corde. L'élastique est un critère objectif d'aide de l'assureur au grimpeur. Se munir d'une seconde corde (corde à sauter) qui va matérialiser la corde de 1 <sup>er</sup> de cordée et mousquetonner successivement les dégainés.
Grimper avec 2 assureurs et chuter corde relativement lâche	Le grimpeur s'équipe de 2 cordes de couleurs différentes. Il grimpe avec 2 assureurs. L'un en moulinette lâche et l'autre en premier de cordée. A mi-distance entre le 2 <sup>ème</sup> et le 3 <sup>ème</sup> point d'ancrage, il se place sur 4 appuis et prévient qu'il va chuter. L'assureur en moulinette dynamise la chute.
Chuter progressivement de plus en plus haut en se réceptionnant dans le dévers Assureur décalé et près du mur (épaule collée au mur) Contre-assureur présent	Grimper au dessus du 3 <sup>ème</sup> point d'ancrage. 1)- Le noeud juste à la dégainé 2)- Le noeud 10 cm au dessus de la dégainé 3)- Le noeud à 50 cm au dessus de la dégainé Décider de chuter et se réceptionner. Comment Éviter de se Faire Mal en Tombant : Au moment de la chute, tu dois systématiquement te retrouver face au mur. Les pieds vers l'avant, avec l'intention de te réceptionner pieds au mur. Il faut être actif à la chute. L'assureur essaie de dynamiser au moment de la chute : - L'assureur se recule et bloque la corde. Il avance au moment de la tension de la corde. Voir le chapitre consacré à l'assurage dynamique.  Précaution : Matelas supplémentaires

**Conseils pour intégrer progressivement la chute en escalade et l'assurage dynamique.**

- ② 1: Comprendre à quoi sert l'assurage dynamique
- ② 2: Apprendre à maîtriser l'assurage dynamique
- ② 3: Appliquer Le « Clipper-Lâcher » – sous la dégaine
- ② 4: Appliquer Le « Clipper-Lâcher » – Dégaine au niveau du bassin
- ② 5: Appliquer Le « Clipper-Lâcher » – Dégaine au niveau des pieds

## METHODOLOGIE DU PREMIER DECORDEE

### MOUSQUETONAGE DES DEGAINES:

- La corde de l'assureur doit toujours se situer entre la dégainé et la paroi.
- La corde du grimpeur doit ressortir de la dégainé.
- Ouverture du mousqueton inférieur à l'opposé de la progression du grimpeur.

### CAS TRES RISQUE DE LA CORDE DERRIERE LE TALON OU LA JAMBE.

Le grimpeur doit toujours être vigilant sur la trajectoire de sa corde. En aucun cas, les jambes ou les pieds du grimpeur ne doivent se trouver entre la corde et la paroi : Un risque majeur de retournement du grimpeur au moment de la chute existe, et peut entraîner de graves conséquences. L'assureur, quand il le remarque, doit en informer le grimpeur ou lui-même dégager la corde des pieds du grimpeur quand il le peut.

### AVANT DE GRIMPER:

- Le grimpeur: Vérifie son équipement (baudrier, nb de dégainés, sens des dégainés sur le baudrier, répartition à droite et à gauche, sangle d'auto-assurance, double noeud en huit)
- L'assureur : Prépare la corde (pas de noeuds), vérifie l'équipement du grimpeur et son propre équipement (descendeur dans le bon sens, retour de boucle). **Noeud en fin de corde pour prévenir les cordes trop courtes. Attention : accidents fréquents**

### MISE EN PLACE DE LA PREMIERE DEGAINE :

#### Le grimpeur :

- Anticipe au sol sur les pas d'escalade à réaliser.
- Place sa corde sur sa cuisse
- Place sa dégainé et sa corde **dès qu'il le peut : Il s'assure dès que possible.**

#### L'assureur :

- Exerce une parade sur le grimpeur, sans le toucher, mais en étant présent pour amortir une chute éventuelle du grimpeur.
- Dès que le grimpeur a « clippé » sa dégainé, l'assureur se décale sur un des cotés et se place près de la paroi. Il se décale du couloir de chute pour éviter que le grimpeur ne lui tombe dessus, ou que la corde gêne la chute du grimpeur, ou que le grimpeur tombe à cheval sur la corde

-

### MISE EN PLACE DE LA DEUXIEME DEGAINE :

#### Le grimpeur :

- Place sa corde dans la dégainé lorsque son bassin est à proximité du mousqueton inférieur de la dégainé. (Sinon **RISQUE MANIFESTE DE RETOUR DIRECT AU SOL**).

#### L'assureur :

- Vérifie si le grimpeur ne fait pas de « V »
- Est toujours décalé du couloir de chute
- Donne de la corde très rapidement et avale la corde lorsque le mousquetonage est effectué. Règle le mou.
- Reste très vigilant.

### MISE EN PLACE DE LA TROISIEME DEGAINE :

#### Grimpeur et assureur :

Consignes identiques que pour la deuxième dégainé. Toutefois, le placement de la corde dans la dégainé peut **éventuellement** s'effectuer lorsque le bassin est sous la dégainé mais dans ce cas : Le grimpeur est sûr de lui, il est très bien équilibré, il est sûr de ne pas tomber. Il informe son assureur : « Attention, je mousquetone tout de suite ».

## MISE EN PLACE DES PROCHAINES DÉGAINES :

### Le grimpeur :

- Place sa corde selon les mêmes logiques que les 3 premières dégaines. Le plus souvent, l'ouvreur de la voie a placé une prise relativement bonne qui permet au grimpeur de mousquetoner. C'est au grimpeur de trouver cette prise et la position d'équilibre qui va avec pour mousquetoner dans les meilleures conditions possibles. Le grimpeur peut informer l'assureur que la dégainé est bien mousquetonnée en disant « clippée » par exemple.

### L'assureur :

- Peut éventuellement se reculer d'un mètre ou deux par rapport à la paroi pour voir l'évolution du grimpeur et dynamiser la chute le cas échéant. Mais pas davantage. Une chute du grimpeur entraîne une force telle que l'assureur peut être projeté violemment vers la paroi.

## FIN DE LA VOIE :

### Le grimpeur :

- S'auto-assure ou « se vache »(facultatif)
- place la corde tranquillement **dans les deux mousquetons en bout de chaîne.**
- Il prévient son assureur pour descendre. Il récupère les dégaines et les places sur le porte-matériel du baudrier.

### L'assureur :

Fait descendre le grimpeur tranquillement et le dépose doucement au sol.

Cas d'un repli : La voie n'est pas terminée et vous ne parviendrez pas au sommet. Dans ce cas, **laissez toutes les dégaines en place** et descendre en moulinette.

Toutes les fautes à ne pas commettre : <http://www.grimper.com/news-comment-bien-assurer-escalade-voici-video-toutes-les-erreurs-eviter-absolument>

### Positions de l'assureur :

- Pas dans l'axe mais sur le côté par rapport au grimpeur (épaule contre mur)
- Rester dynamique, ne pas hésiter à bouger (avancer, reculer, changer de côté)
- Se ré axer après la 3<sup>ème</sup> dégainé
- La chute du premier est potentiellement violente. Pour s'opposer au choc, l'assureur doit être dans la meilleure position possible, **c'est-à-dire assez près du rocher ou du mur**, debout, les jambes légèrement décalées, de façon à être bien équilibré (si la chute est violente, l'assureur peut décoller et être projeté contre la paroi...)

## Conseils pour la sécurité en bloc

En bloc, tout arrêt de la prestation du grimpeur se caractérise par son retour au sol, par une désescalade, un saut ou une chute.

### 1. Le rôle du grimpeur, du pareur

La priorité est toujours donnée au grimpeur et sa zone de réception doit rester libre de tout obstacle (objet ou personne...).

Le grimpeur et/ou le pareur en position d'attente ou de repos sort des tapis chaque fois que c'est possible ou se place en dehors de la zone de chute d'un grimpeur.

En site naturel, deux actions doivent faire l'objet d'une bonne entente:

- Le positionnement du ou des "crash pads" sur le lieu le plus opportun ;
- La parade.

La technique de parade, seul ou à plusieurs, nécessite un apprentissage préalable. L'inexpérience rend la parade inefficace.

### 2. Choisir un matériel adapté

En site naturel, le grimpeur peut être amené à utiliser un ou plusieurs "crash pads" si la hauteur du bloc ou les caractéristiques du sol l'imposent.

### 3. S'informer, communiquer

Le grimpeur et le pareur doivent vérifier que les caractéristiques du bloc sont adaptées à leurs compétences et à leur niveau de pratique : hauteur, difficulté, exposition, descente.

Le grimpeur doit prévenir de son essai et rester vigilant quant à sa zone de réception : il doit, si nécessaire, recentrer le "crash-pad", et demander aux autres grimpeurs de s'écarter.

### 4. Sécuriser sa pratique

- Le grimpeur doit s'échauffer en début de séance ;
- Le grimpeur et ses partenaires doivent apprendre à parer seuls et à plusieurs.
- Sur SAE et sur site naturel de bloc, il convient de :
- Vérifier que la surface de réception est dégagée ;
- **Ne pas grimper au-dessus ou au-dessous d'autrui ;**
- **Vérifier qu'aucun grimpeur n'est au-dessus de soi afin de stationner ou circuler ;**
- Privilégier la désescalade par un itinéraire de descente facile ;
- Savoir se réceptionner en cas de saut ou de chute : se réceptionner sur les pieds, amortir avec les jambes et, éventuellement, se laisser rouler en protégeant ses bras ;
- Savoir renoncer à un passage présentant un mouvement traumatisant ou une chute délicate ;
- Se faire parer si besoin.