

Grimper en toute sécurité

(le résumé pdf du site grimperensecurite.free.fr)

Ceci est un bref résumé de mon site : <http://grimperensecurite.free.fr> ; tu trouveras donc ici pas mal d'informations pour grimper dans les meilleurs conditions de sécurité.

Cependant, il est plus facile de comprendre toute les manipulations, techniques et conduites à tenir en lisant les pages du site car celles-ci sont illustrées par de nombreuses photos et vidéos qui résument mes propos.

Cette version est donc épurée en images et exemptée de vidéos. Elle te servira donc uniquement si tu souhaite imprimer ou consulter les informations hors ligne.

(Attention n'imprime ce document que si tu en as réellement besoin car le papier tue des arbres et l'escalade et avant tout une activité de pleine nature).

Ici tu trouveras donc les informations principales mais pas tous les détails qui feront de toi un vrai grimpeur attentif et compétant d'un point de vue de la sécurité.

Je t'invite donc à lire et bien comprendre les informations du site internet.

Alors bonnes révisions (ou découverte), et bonne grimpe !

SOMMAIRE

1- Mettre son baudrier

2- S'encorder

3- Assurer

4- Vérifier les éléments

5- Grimper en moulinette

6- Grimper en tête

7- La redescente

1- Mettre son baudrier

Enfiler correctement son baudrier est la première étape à connaître pour grimper en sécurité; en effet il faut:

- 1- un baudrier à sa taille
- 2- qu'aucune sangles ne soient pas vrillées une fois le baudrier enfilé
- 3- serrer le baudrier de façon adaptée.

1- Pour trouver un baudrier à ta taille, il suffit de l'essayer et de voir si tu peux le serrer assez pour qu'il te tienne à la taille et aux cuisses; comme un pantalon, ensuite il te suffira de retenir la taille pour la prochaine fois.

Il te faut donc choisir un baudrier que tu puisses serrer au maximum à la ceinture (sans que cela soit inconfortable).

2- Pour trouver un baudrier à ta taille, il suffit de l'essayer et de voir si tu peux le serrer assez pour qu'il te tienne à la taille et aux cuisses; comme un pantalon, ensuite il te suffira de retenir la taille pour la prochaine fois.

Il te faut donc choisir un baudrier que tu puisses serrer au maximum à la ceinture (sans que cela soit inconfortable).

Il te suffit maintenant de l'enfiler comme un pantalon et de le serrer au dessus de la ceinture avec le tee-shirt à l'intérieur.

3- Enfin il te faut serrer le baudrier pour qu'il te maintienne bien mais qu'il ne te gêne pas. Pour cela, il faut d'abord commencer par serrer la ceinture au maximum (sans que cela te gêne) grâce à la sangle de serrage qui se trouve sur l'avant légèrement sur le coté.

Enfin tu finis maintenant par serrer les cuissardes de la même manière.



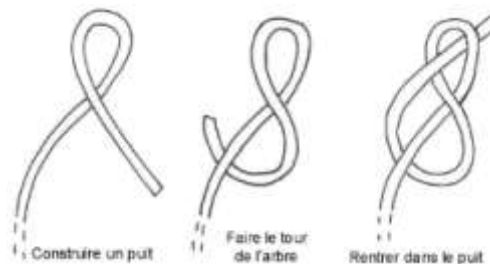
2- S'encorder

Plusieurs techniques, et notamment plusieurs nœuds existent pour s'encorder, nous en apprendrons ici uniquement une : l'encordement avec un nœud en 8. Celui-ci s'exécute en 3 parties :

- 1- réaliser correctement un nœud de 8
- 2- s'encorder au bon endroit et de la bonne manière avec le nœud de 8
- 3- réaliser un nœud d'arrêt efficace (ou nœud de sécurité)

1- Pour faire un nœud de 8 il te faut suivre les étapes suivantes :

- faire un puit : c'est à dire une boucle avec la corde, à la hauteur du mètre mesuré.
- faire le tour de l'arbre : en prenant le bout de corde, tu dois faire le tour de l'autre du reste de la corde (qui est très longue).
- rentrer dans le puit : toujours avec le bout de la corde, passer dans la première boucle qui constitue le puit.



2- Ensuite tu dois le mettre sur ton baudrier en passant le petit bout de corde dans tes deux pontets de bas en haut, puis suivre la corde qui mène à ton nœud pour doubler le nœud de 8.

Mais attention il faut serrer le nœud au maximum près du baudrier et faire un nœud d'arrêt à la fin.

3- Enfin, il ne te reste plus qu'à réaliser un nœud d'arrêt avec le surplus de corde. Attention ce nœud est obligatoire.



3- Assurer

Avant d'assurer il te faut savoir placer ton système d'assurage et passer correctement la corde dedans.

Ensuite tu dois connaître les différentes techniques pour donner du mou et reprendre le mou.

Enfin tu dois savoir comment contre-assurer pour permettre à un de tes camarades de grimper en toute sécurité.

En résumé assurer c'est :

- 1- placer correctement son système d'assurage et la corde
- 2- avaler le mou excédent
- 3- donner du mou pour permettre la progression
- 4- prendre sec
- 5- contre-assurer pour préserver la sécurité d'un camarade qui grimpe et aider l'assureur.

1- Dans un premier temps il faut placer la plaquette verticalement sur le baudrier grâce à un mousqueton à vis ; la plaquette doit être placée la grosse partie en bas. Ensuite tu dois passer la corde dans la plaquette : la corde qui est reliée au grimpeur doit sortir en haut de ta plaquette et celle qui n'y est pas reliée doit donc sortir vers le bas. Après cela tu dois passer cette corde dans le mousqueton à vis puis le fermer et le visser.

2- Il te faut maintenant connaître les 5 mouvements pour avaler - reprendre le mou :

0- Je suis en position de base pour assurer

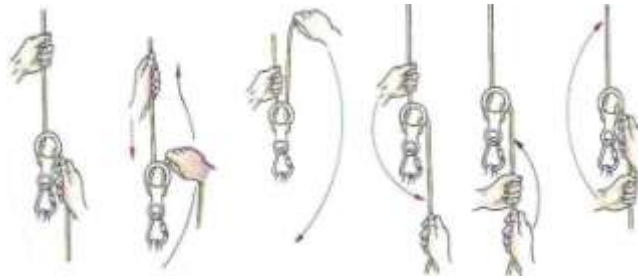
1- Je monte : je tiens le brin de vie et le remonte en tirant sur la corde du grimpeur pour faire coulisser la corde dans le système d'assurage.

2- Je descends : une fois le mou tiré je redescends ma main qui tient le brin de vie au niveau de ma cuisse.

3- Je change : la main qui tient le brin du grimpeur vient se mettre sur le brin de vie entre le système d'assurage et mon autre main.

4- Je recharge : mes deux mains sont maintenant sur le brin de vie, je lâche donc celle du bas et vient la replacé au dessus de l'autre, toujours sur le brin de vie.

5- Je reprends : je lâche ma main du bas puisque mes deux mains sont encore sur le brin de vie, et je la remonte sur le brin du grimpeur pour revenir en position de base.



3- Pour donner du mou, exécute ces mouvements dans le sens inverse : depuis la position de base : je change, je recharge, je remonte, je monte, et je redescends en position de base en tirant le mou vers le grimpeur.



4- Prendre sec, c'est bloquer le grimpeur et lui permettre de tous lâcher sans descendre. La technique pour bloquer est assez simple il te suffit d'avalé le plus de mou possible pour tendre au maximum la corde puis de descendre tes deux mains sur le brin de vie.

5- Pour contre assurer, il te faut te placer derrière l'assureur, légèrement sur le côté, un genou à terre et tenir la corde avec les deux mains. Ainsi tu pourras donner la corde à l'assureur, ou l'aider à tirer le mou en étant attentif à ces actions et à celles du grimpeur.

4- Vérifier les éléments

Avant de commencer à grimper, il est primordial de faire vérifier ton équipement et la mise en place du matériel (nœud d'encordement, mousqueton et système d'assurage, baudrier, etc..) en fonction du moment:

- 1- vérifier le baudrier en début de séance (s'il n'est pas retiré durant la séance)
- 2- vérifier les éléments avant chaque voie.

1- Dès que tu as mis ton baudrier, tu dois faire le faire vérifier par ton camarade qui grimpe avec toi, mais aussi inspecter son baudrier à lui. Doit être vérifié :

- Si le baudrier est mis dans le bon sens : pontets vers l'avant et portes matériels vers le bas.
- Si aucunes sangles n'est vrillée : devant comme derrière.
- Si la ceinture est correctement serrée : serrée au dessus des hanches et le tee-shirt à l'intérieur.
- Si les cuissardes son bien serrées : pas trop non plus, de manière à ne pas être gêné.

2- Avant chaque début de voie, tout le reste du matériel doit être vérifié par les 2 voir 3 grimpeurs.

Doit donc être vérifié:

- Si la corde n'est pas emmêlée et s'il n'y a pas de nœud.
- Si un nœud a bien été réalisé à l'extrémité non utilisée de la corde.
- Si l'encordement de l'assureur est correctement réalisé : nœud de 8 bien fait, placé au bon endroit, et nœud d'arrêt réalisé.
- Si l'assureur a correctement placé son système d'assurage.

5- *Grimper en moulinette*

Pour grimper en moulinette, tu n'as pas à t'occuper de mettre les dégaines quand tu grimpes, et ton assureur doit seulement avaler le mou au fur et à mesure que tu progresses. Cependant tu dois vérifier et prendre certaines précautions :

1- avant le départ

2- pendant que tu grimpe

1- Certaines précautions sont à prendre avant le départ:

-Tu dois vérifier que la corde soit passée dans les 2 mousquetons du relai avant de t'encorder.

-Il faut faire attention et faire tourner les cordes l'une autour de l'autre si celles-ci se croisent.

-Si tu grimpes dans le dévers, encorde-toi plutôt sur la corde qui longe le mur étant tenu par les dégaines. Tu devras alors enlever les dégaines au fur et à mesure que tu grimpes mais tu risque ne risque ainsi pas te balancer loin derrière, voir de te faire mal.

2- De plus certaines notions sont à prendre en compte pendant que tu grimpes :

-Il est interdit de te servir des dégaines pour te tirer ou pousser avec les pieds, tu risquerais de te faire mal en chutant.

-Tu ne dois en aucun cas passer ton nœud de 8 au dessus d'une dégainé que tu n'aurais pas enlevée.

-L'assureur doit être près du mur et ne pas laisser trop de mou au grimpeur.

-Enfin quelques précautions sont à prendre par rapport à la corde : elle doit toujours être devant toi, entre tes deux bras, et tu ne dois jamais l'avoir pendante sur ton épaule car elle risquerait de te passer autour du cou en cas de chute.

6- Grimper en tête

Pour grimper en tête, tu dois apprendre plusieurs éléments qui te permettront de grimper en toute sécurité:

- 1- le grimpeur : poser une dégaine sur le mur
- 2- le grimpeur : placer la corde dans la dégaine
- 3- l'assureur : parer le grimpeur jusqu'à la première dégaine
- 4- l'assureur : assurer le grimpeur.

Sur certains murs artificiels, les dégaines sont déjà installées, mais il faut être prêt à le faire soit même.

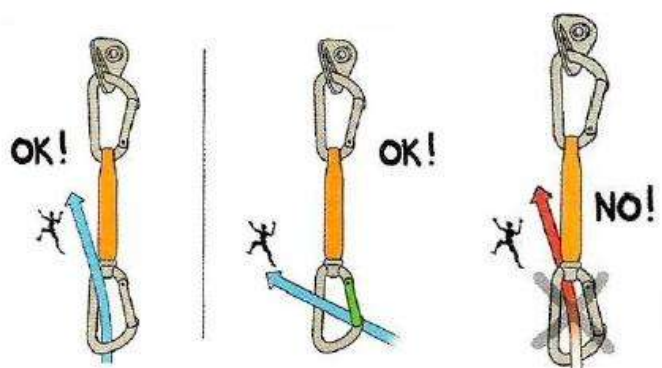
1- Une dégaine se compose en partie de deux mousquetons, un mousqueton droit, et un courbé, cette courbure facilite le passage de la corde dans ce mousqueton. Il faut donc accrocher les dégaines avec le mousqueton droit sur le mur.

2- Pour accrocher la corde à la dégaine, il te faut suivre les étapes suivantes:

-attraper la corde au niveau de ton nœud d'encordement

-faire coulisser la corde dans ta main pour la passer dans le mousqueton courbé de la dégaine.

-placer la corde dans le mousqueton de façon à ce que lorsque la sangle de la dégaine n'est pas vrillée, le brin de corde qui est le plus près de ton baudrier ressorte de la dégaine vers toi et que le brin qui est tenu par l'assureur soit collé tout le long du mur.



Pour accrocher la corde, utilise la technique du pistolet ou du crochet, et fait attention à ne pas faire un yoyo ou à passer ta jambe entre la corde et le mur (voir sur le site).

3- Au niveau de l'assurage, il faut parer le grimpeur jusqu'à ce qu'il ait mis la première dégaine car il pourrait retomber au sol avant cela.

Pour le parer il te suffit de te positionner derrière lui en position active, avec une jambe plus en avant et les bras en l'air légèrement fléchis.

Ainsi tu dois suivre sa progression pour amortir sa chute dans le cas où il tomberait et faire en sorte qu'il retombe sur ses pieds et ne bascule pas sur le côté, ou pire, en arrière.

4- Enfin, pour ce qui est de l'assurage, à la différence de la moulinette, tu ne devras pas seulement avaler le mou mais aussi en donner pour que le grimpeur puisse mettre les dégaines et continuer de grimper.

Il te faut donc être davantage attentif et anticiper les actions du grimpeur.

7- *La redescente*

Pour redescendre en toute sécurité tu dois :

- 1- mettre la corde dans le relai
- 2- te préparer à descendre et prévenir ton assureur afin qu'il se prépare lui aussi
- 3- connaître les positions et attitudes à adopter pendant la descente, que tu sois grimpeur ou assureur.

1- Le relai, c'est le dernier point d'ancrage, mais il est renforcé pour que tu puisses descendre et remonter dessus.

De plus, tu y trouveras généralement 2 mousquetons qui s'ouvrent à l'opposé. Il faudra donc que tu passes ta corde dans ces 2 mousquetons.

2- Tu dois maintenant prévenir ton partenaire que tu as mis le relai afin qu'il se prépare à te redescendre.

Tu lui diras donc "Sec" pour qu'il avale tout le mou, tende la corde au maximum et place ses 2 mains en dessous du système d'assurage pour te redescendre.

Pendant ce temps, tu te prépareras aussi en commençant à t'asseoir dans le baudrier.

Une fois que l'assureur sera prêt, il te dira "Bloqué" pour te signaler que tu peux te lâcher et qu'il te tient et est prêt à te faire redescendre.

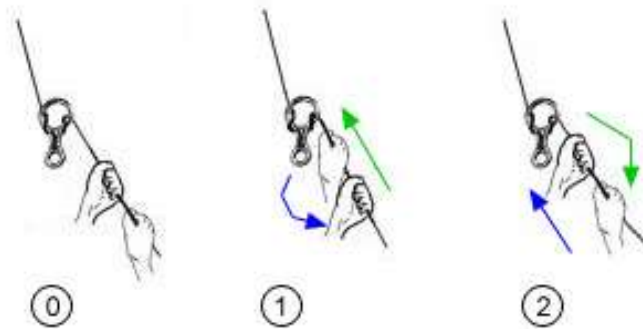
3- Pour descendre :

-le grimpeur est assis dans son baudrier, les pieds presque à plat contre le mur et les jambes quasi tendues. Si tu as un peu peur, n'hésite pas à tenir la corde au niveau de ton nœud, mais ne tient surtout pas l'autre bout de corde, ni les prises ou les dégaines.



-l'assureur lui est placé en dessous de la première dégaine posé et fait descendre doucement le grimpeur. Pour cela, il a les deux mains en dessous du système d'assurage et fait coulisser tour à tour la corde dans chacune de ses mains pour donner du mou au niveau du système d'assurage.

Enfin, une fois arrivé en bas, chacun se désencorde et ne laisse rien sur la corde : ni de nœud, ni de système d'assurage car la corde pourrait se retrouver bloquer en haut si quelqu'un venait à la tirer sans vérifier.



Pour finir tu trouveras aussi sur le site les pages suivantes :

- [Le vocabulaire.](#)
- [Les nœuds.](#)
- [Les téléchargements.](#)
- [Les extras.](#)

FIN