

Escalade classe relais Bourges S.Vaukan



En mauve : ce qui concerne le grimpeur.
En vert : ce qui a trait à l'assureur.

Le matériel d'escalade

Le baudrier



Les chaussures



Les systèmes de frein

(Ils permettent de ralentir la descente ou la chute du grimpeur)

Le grigri



Le huit



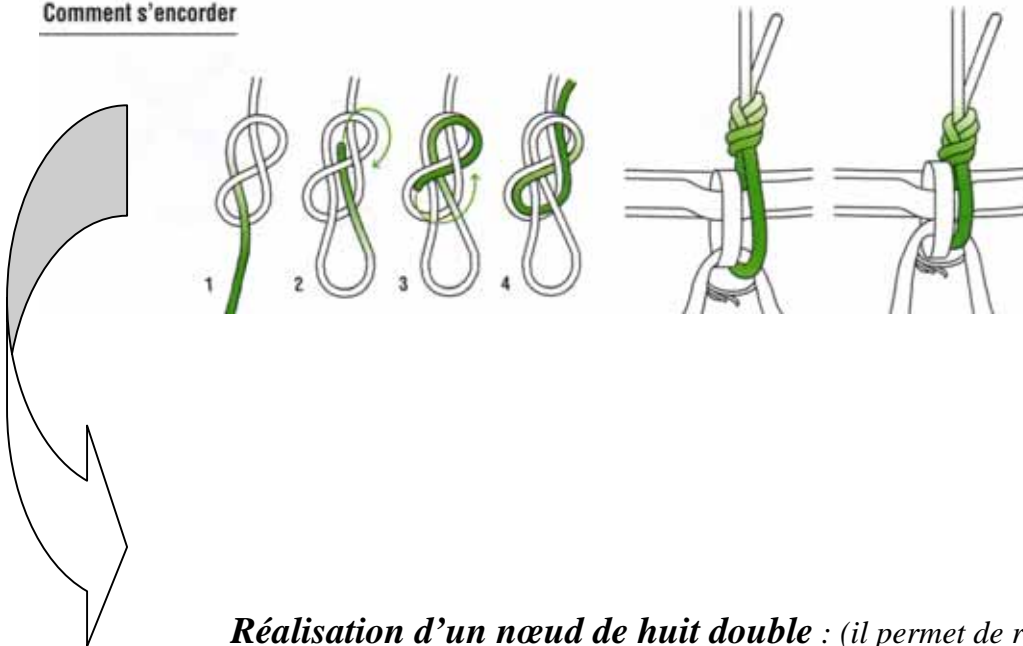
La corde



S'encorder :

C'est relier la corde au baudrier, dans lequel se trouve le grimpeur, à l'aide d'un nœud de 8 double. Ainsi il peut évoluer en sécurité.

Comment s'encorder



Réalisation d'un nœud de huit double : (il permet de relier la corde et le baudrier)

Étape 1 : prendre une des deux extrémités de la corde. Faire une réserve d'environ 80 cm pour réaliser le nœud. Réaliser un « 8 » comme décrit ci-dessus.

Étape 2 et 3 : doubler le nœud en refaisant le même chemin.

Étape 4 : sur tout le nœud, 2 brins de corde parallèles sont toujours visibles.

Attention à l'endroit où relier la corde au baudrier !



Comment régler son baudrier ?

On commence à serrer en premier la ou les sangles ventrales (certains baudriers nécessitent un retour de sangle !)

Sangles ventrales à serrer suffisamment



Idem au niveau des cuisses, les sangles doivent être bien serrées.

Comment mettre en place le système de frein de l'assureur ?

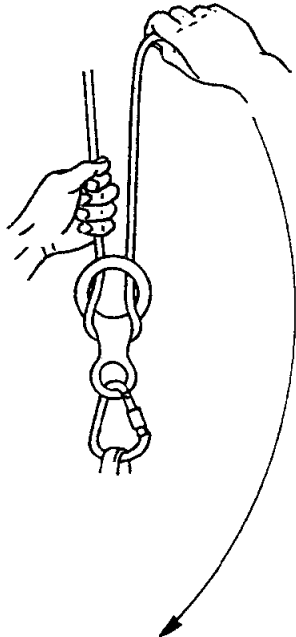
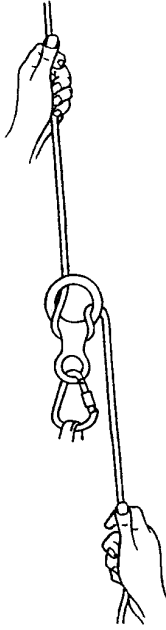
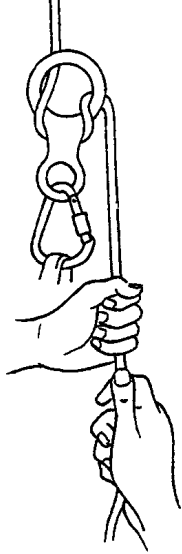
Il faut la corde, un 8 ou un gri gri, un mousqueton à vis :

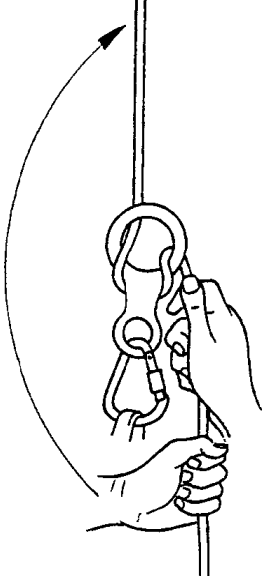
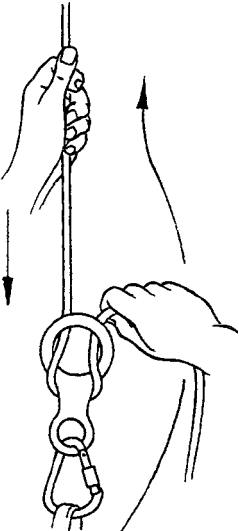
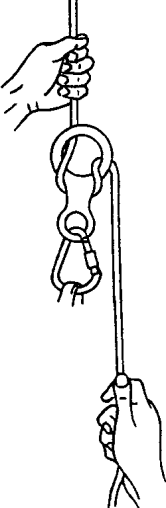
<i>Corde</i>	<i>Huit</i>	<i>Mousqueton à vis</i>
		

Le huit est obligatoirement relié au baudrier de l'assureur par un mousqueton à vis ou un mousqueton à verrouillage automatique comme suit :



Comment ravaler la corde quand on est assureur ?

		
<p>Je tire le brin libre vers le haut avec une main du temps que l'autre est au-dessus du frein.</p>	<p>Je ramène ma main gauche en dessous du frein en gardant la corde tendue.</p>	<p>Je saisis le brin libre à deux main.</p>

		
<p>Je déplace ma main droite pour la remettre au niveau du frein.</p>	<p>Ma main gauche se positionne au-dessus du frein</p>	<p>Et ainsi de suite...</p>

Les règles incontournables :

- ne jamais lâcher le brin libre
- toujours regarder le grimpeur et être à son écoute.

Comment faire descendre le grimpeur quand on est assureur ?



Il faut toujours tenir le brin libre à deux mains, **en dessous du frein.**
Il faut laisser défiler la corde tout en contrôlant la vitesse de descente du grimpeur.

Les choses à ne pas faire :

-avant toute ascension, le matériel doit être contrôlé par l'enseignant qui encadre l'activité.

-l'assureur ne doit jamais lâcher le brin libre de la corde :



-l'assureur doit toujours avoir un contact visuel avec le grimpeur et communiquer avec lui.

-l'assureur doit contrôler la descente du grimpeur (pas trop rapide et sans à coups si possible).

-le grimpeur ne doit jamais attraper les plaquettes fixées au mur car ce ne sont pas des prises :



Plaquette fixée au mur d'escalade qui permet de monter en tête. Ce n'est pas une prise, il est formellement interdit de s'y tenir pour des raisons de sécurité.

Communiquer en escalade :

Pour que tout le monde se comprenne le mieux possible, il faut que chacun utilise les mêmes termes ; et que chaque terme ait le même sens pour chacun.

- Au départ :

Celui qui grimpe doit dire : « **prêt ?** », en en s'adressant à celui qui assure.

Celui qui assure doit lui répondre « **prêt** » s'il est effectivement prêt à assurer son co-équipier.

Le grimpeur doit signaler le moment où il commence la voie en disant « **parti** ».

- « **Donner du mou** » :

La corde qui relie le grimpeur à l'assureur ne doit pas être tendue. Le grimpeur dit ça lorsqu'il a besoin d'un peu de liberté pour manœuvrer dans certains passages lors de son ascension ou pour se désencorder.

- « **Sec** » :

Dans des passages délicats, à la demande du grimpeur, l'assureur doit tendre la corde.

- « **Sorti** » :

Le grimpeur dit ça à l'assureur pour lui signaler qu'il a terminé la voie. L'assureur doit tendre la corde et attendre le signal du grimpeur pour amorcer la descente.

