

Aide-mémoire - Cours d'initiation à l'escalade

L'équipement de base

Le casque

Pour l'escalade extérieure seulement. Élément important de sécurité; il protège non seulement des chutes de pierres, mais aussi des chocs en cas de chute.

Les chaussons

Une paire d'espadrilles peut convenir pour les débutants. Les chaussons offrent adhérence, précision et contrôle. Il faut les choisir bien ajustés, car ils vont s'évaser en largeur avec le temps. La plupart des chaussons peuvent être ressemelés et peuvent durer plusieurs années.

Le baudrier

Probablement la première pièce d'équipement que vous allez acquérir, le harnais doit être confortable et ajusté à votre taille. L'anneau à sangle (anneau d'assurage) qui relie la taille aux sangles des cuisses doit être utilisé pour l'assurage seulement. Il est important de sécuriser la boucle de la ceinture en ramenant la sangle vers l'arrière (doubler).

La corde

La corde moderne est constituée de filaments continus en nylon ou perlon et d'une gaine très serrée en nylon, perlon ou polyester. La corde d'escalade dynamique s'étire de 8 à 12% en moyenne. Cette caractéristique lui permet d'absorber une partie de l'énergie lors d'une chute et de ce fait, diminue le stress appliqué aux autres maillons de la chaîne à savoir les mousquetons, les sangles et les ancrages. La corde dynamique a un diamètre de 9.8 à 11 mm et une longueur de 50 ou 60 m. La corde statique est fabriquée de la même façon mais son taux d'élongation est minime, allant de 1 à 2%. Elle ne devrait être utilisée que pour effectuer des manœuvres de sauvetage ou des travaux en hauteur. Elle peut également être utilisée en moulinette. Les cordes doivent faire l'objet de beaucoup de précautions. Faire une vérification avant tout usage en la faisant glisser sur les doigts. La rouler après chaque usage. Éviter tout contact avec des produits chimiques, sable, soleil et chaleur excessive. La laver avec du savon doux (ZÉRO) au moins une fois par saison.

Le mousqueton

C'est l'intermédiaire entre la corde et les points d'ancrage ou d'assurage. Le mousqueton simple possède un doigt à ressort. Le mousqueton à vis permet de bloquer le doigt en position fermée.

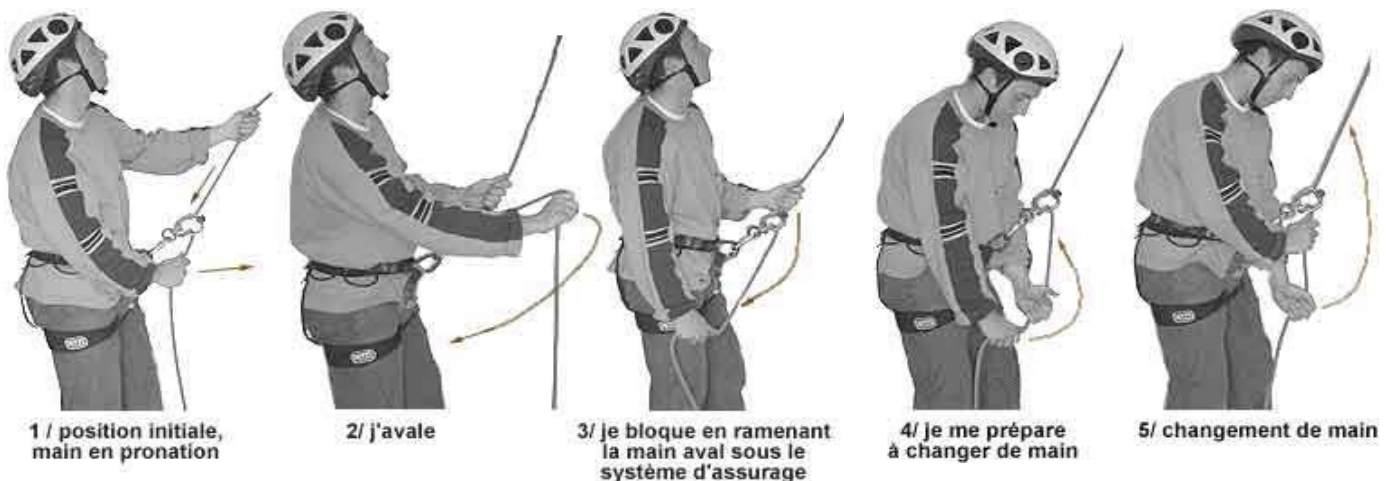
La plaque frein (ATC)

Léger et peu encombrant, il est devenu l'outil par excellence pour l'assurage.

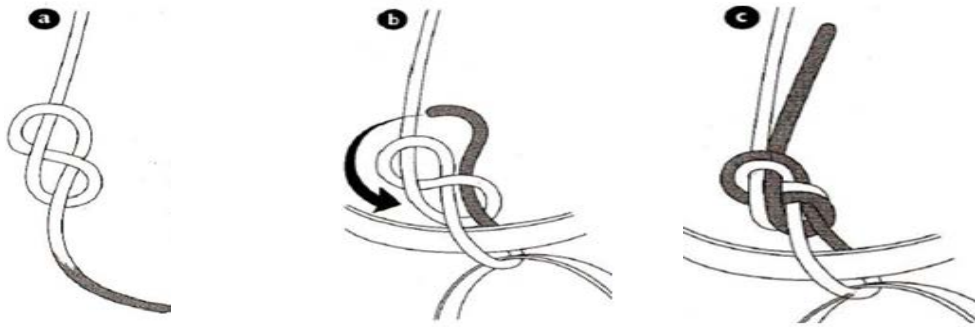
Techniques d'assurage

Une formation adéquate est essentielle pour bien comprendre la mécanique des cordes et des systèmes d'assurage pour contrôler, freiner et assurer la progression des grimpeurs. Le mousqueton à vis est obligatoire pour assurer. La main d'arrêt doit toujours être en contact avec la corde.

Les 5 mouvements d'assurage sont : Avaler, Bloquer, Changer, Déplacer et Encore



Noeud en huit double et encordement:



Vocabulaire

Le vent et les obstacles naturels du rocher rendent souvent les communications difficiles en paroi ou simplement l'achalandage et le bruit des autres grimpeurs en milieu intérieur. Un vocabulaire simple et précis les facilite et devient un gage de sécurité accrue.

Départ Le grimpeur annonce son départ.

Assuré L'assureur annonce que le grimpeur est assuré.

Avale Le grimpeur averti que la corde doit être tendue.

À sec Signifie à l'assureur de prendre toute la corde pour que le grimpeur puisse se reposer.

Du mou Le grimpeur annonce qu'il veut un surplus de corde.

Auto-assuré Le grimpeur annonce qu'il n'a plus besoin d'être assuré.

Descend-moi Le grimpeur annonce qu'il est prêt à redescendre.

*****Important*****

Un assureur sécuritaire et alerte sait anticiper les mouvements de son compagnon de cordée.

Les techniques de base

Avoir une bonne position d'équilibre sur ses jambes (transfert de poids).

Bien regarder où l'on place ses pieds sur les prises (douceur).

Pousser avec les jambes.

Dégager le corps de la paroi pour garder un grand champ de vision.

Garder autant que possible les bras tendus pour économiser ses forces.

Faire une bonne lecture du parcours.

Chercher à s'économiser et à trouver des endroits de repos.

Comment rouler sa corde :

