



Le site :
<http://verticalmaubuee.fr>

Association **Vertical Maubuee (VM77)**

Gymnase de la Liberté
44 Mail Le Corbusier
77185 – LOGNES

Contact :
Lionel Besnard
06 82 95 13 07

Courriel : contact@verticalmaubuee.fr

LIVRET D'ACCUEIL

ET

DE FORMATION

SUIVI DE MES FORMATIONS

Ce livret est le mien :

Nom :

Prénom :

N° de licence :

N° de téléphone :

(Pour vous joindre en cas de perte)

Date	Nature de la formation ou des compétences acquises	Visa du club
	Autonomie en SAE	
	Initiation SNE d'une longueur (manip de haut de voie, pose des dégaines)	
	Formation Falaise (Ateliers et séjour de validation)	
	Formation GV (Ateliers et séjour de validation)	
	Formation d'Initiateur SAE	
	Formation d'Initiateur SNE (sites naturels d'une longueur)	
	Formation d'Initiateur SNE GV (falaises sportives de plusieurs longueurs)	
	Formation aux premiers secours (PSC1)	
	Initiation « club » à la cartographie.	

La première concerne la Falaise (voies de moins de 4 longueurs) et la seconde concerne la Grande Voie (plus de 4 longueurs en milieu montagnard).

Chacune d'elle se compose :

- d'un ensemble d'ateliers théoriques et pratiques hebdomadaires réalisés en salle et
- d'un séjour d'une semaine de mise en pratique et de validation effectué en site naturel.

Les ateliers ont lieu durant le premier trimestre de chaque année, le stage Falaise au mois d'avril et le stage Grande voie en été.

Si les contenus des ateliers varient peu (adaptation du programme aux participants), par contre le calendrier ne s'élabore qu'au cours du dernier trimestre de l'année qui précède.

Formations fédérales :

La fédération organise par l'intermédiaire de ses comités départementaux (« Comité 77 Nord » pour nous) ou en propre des sessions de formation destinées aux futurs Initiateurs ainsi que des formations aux premiers secours (PSC1).

Pour accéder à ces formations des prérequis spécifiques sont exigés et l'obtention des diplômes fédéraux afférents est conditionnée à une implication du candidat dans la vie associative.

PRESENTATION DU LIVRET

Vous venez d'acquérir votre Livret d'Accueil et de Formation. Qu'en est-il ?

Son but est multiple :

- Vous faire connaître la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) fédération à laquelle votre club (VM77) est affilié.
- Vous faire connaître le club, son fonctionnement, les activités qu'il propose, ceci afin de faciliter votre intégration et votre implication dans sa vie, car ce club est le vôtre.
- Vous donner quelques rudiments du vocabulaire spécifique à l'escalade que nous utilisons tous, au mur ou en site naturel et qui nous permet de nous comprendre entre nous tous.
- Vous présenter quelques règles et méthodes communes ou propres à chaque pratique. Elles touchent à la sécurité et à la vie associative.
- Vous permettre de visualiser le cursus des formations obligatoires pour certaines, facultatives (mais auxquelles vous pouvez accéder à votre rythme) pour les autres.

Son contenu est décrit dans le sommaire (page suivante) qui vous permettra d'accéder rapidement au sujet qui vous intéresse, même si une lecture exhaustive et dans l'ordre naturel des pages est souhaitable.

Dans sa forme, il est architecturé en chapitres allant du général au détail, du commun à toutes les activités à ce qui leur est spécifique. Il est constitué de textes et le plus souvent possible de photos ou de schémas pour mieux visualiser ce dont il est question. Certains termes, rencontrés pour la première fois au fil du texte, sont en caractères italiques ; ils renvoient aux éléments de vocabulaire spécifiques à la grimpe.

SOMMAIRE

Page 1	CE LIVRET EST LE MIEN
Page 2	PRESENTATION DU LIVRET
Page 3	SOMMAIRE
Page 4	QU'EST-CE QUE LA FSGT ?
Page 5	LE CLUB, SON FONCTIONNEMENT.
Page 7	LE CLUB, LES ACTIVITES ACCESSIBLES.
Page 8	L'ESCALADE SUR LE MUR DU GYMNASE. Présentation du mur L'accès au mur L'équipement individuel
Page 9	Communiquer avec son partenaire
Page 10	Apprendre à chuter
Page 11	Acquisition de l'autonomie
Page 12	RUDIMENTS DU VOCABULAIRE DU GRIMPEUR L'équipement : le baudrier
Page 13	L'équipement : les chaussons L'équipement : les dégaines
Page 14	L'équipement : les relais L'équipement : le frein
Page 15	L'équipement : les mousquetons L'équipement : les prises
Page 16	L'équipement : les modules L'encordement : le nœud de huit
Page 17	L'activité physique : l'échauffement L'activité physique : les assouplissements L'activité physique : les étirements
Page 18	Petit glossaire d'escalade
Page 20	LES FORMATIONS Formations dispensées par le club
Page 21	Formations fédérales
Page 22	SUIVI DE MES FORMATIONS

LES FORMATIONS

La démarche globale de la fédération et au sein de celle-ci, celle du club a pour objectif non seulement de vous amener à une pratique personnelle responsable et sécurisée mais également de vous donner les moyens de vous épanouir au travers d'une vie associative fondée sur le partage et la transmission.

C'est ainsi qu'il vous est proposé un panel de formations constituant un « cursus » vous menant de l'initiation à l'autonomie, voire au diplôme d'initiateur si vous souhaitez vous investir dans la belle aventure collective qu'est la transmission des savoirs.

Ce cursus couvre trois pratiques : la SAE, la falaise et la Grande voie. Le volume de connaissances à acquérir allant crescendo, on peut les aborder dans cet ordre et à son rythme. L'expérience montre que parmi ceux qui ont goûté à l'escalade en site naturel (Falaise et Grande voie) beaucoup la pratiquent longtemps et ne voient dans la pratique en salle qu'un moyen de se préparer aux autres pratiques.

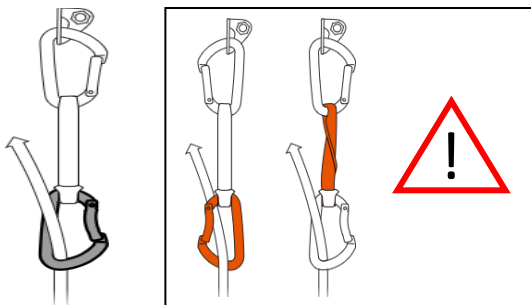
Formations dispensées par le club :

Dans le cadre de votre pratique personnelle, la première formation qui vous sera dispensée au club sera celle vous menant à l'autonomie en SAE (voir le paragraphe dédié à son acquisition). Parce qu'elle concerne les règles de sécurité et l'apprentissage des comportements la garantissant, la suivre est une obligation. Acquérir votre autonomie est nécessaire à une pratique sans surveillance et ce premier niveau de compétence sera de toute façon exigé pour pratiquer en salle privée telle que le Nautil à Pontault-Combault où il prend le nom de BAP (Brevet d'Aptitude à la Pratique, tout comme dans un autre club.

La deuxième formation à laquelle vous pourrez accéder après l'acquisition de votre autonomie ne sera obligatoire que si vous souhaitez vous « initier » à l'escalade en site naturel à l'occasion de « sorties club ». Elle consiste en une première phase en salle (apprentissage des manip.) avant la première sortie, puis une deuxième phase sur un site d'initiation ou rocher-école, puis une troisième en falaise (voies d'une seule longueur). Cette formule présente l'avantage de pouvoir étaler la formation dans le temps sachant que chaque phase peut se dérouler sur plusieurs séances. Elle présente l'inconvénient d'une acquisition plus lente de l'autonomie.

Les 2 autres formations dispensées au sein du club ont un cursus différent et nécessitent un investissement personnel et une disponibilité plus grands. Elles sont cependant plus efficaces et constituent une bonne préparation aux formations diplômantes d'Initiateurs.

Mousquetonnage : Action de passer la corde d'assurage dans le mousqueton d'une dégaine. L'image ci-contre montre la méthode sécuritaire à employer et celles à éviter.



Ouvreur : 1°) Personne habilitée à donner accès de la salle du fait de sa connaissance des règles de sécurité et règlement régissant l'activité.

2°) Personne créant une voie (en répartissant des prises sur le mur et les modules de sorte à créer un cheminement propre à travailler une gestuelle particulière et si possible homogène en difficulté).

Parer : Consiste à se positionner derrière le grimpeur, les mains à hauteur des reins pour lui éviter, lors d'un retour au sol de basculer sur le dos ou de heurter le sol avec la tête.

SAE : Site Artificiel d'Escalade : Salles d'escalade ou de bloc, structures artificielles.

Site d'initiation : On les appelle aussi « rocher-école ». Ce sont des sites naturels sur lesquels il est possible de s'initier à certaines manœuvres de corde (manœuvre de haut de voie, notamment) et de se familiariser avec l'escalade en site naturel (hauteur, placement des dégaines, recherche des prises, escalade en fissure, points de protection plus espacés, etc.). Ils sont en général constitués de voies d'une seule longueur. Certains proposent des voies de deux longueurs pour s'entraîner aux manœuvres de relais.

SNE : Site Naturel d'Escalade : Blocs de Fontainebleau, carrières aménagées, falaises.

Surplomb : Partie supérieure d'une paroi qui fait saillie et s'avance au-dessus du vide.

Voie : Ensemble de prises de main et de pied permettant de matérialiser un itinéraire d'escalade.

Vol : Chute de grande ampleur durant laquelle le grimpeur perd tout contact avec le rocher ou la paroi. Même s'il est très utile de s'y préparer, contrairement à « savoir chuter », « savoir voler » n'est pas exigé pour l'acquisition de l'autonomie sur SAE.

QU'EST-CE QUE LA FSGT ?

Une fédération sportive nationale,

... qui mobilise 270 000 pratiquants,
... qui fédère 4700 associations sportives locales et d'entreprises,
... qui organise une centaine d'activités sportives différentes,
... qui est présente dans 70 départements français,
... qui coopère avec 35 autres fédérations dans le monde,
... qui a fêté ses 80 ans en 2014.

Agrée par le ministère de la Jeunesse des sports et de la Vie Associative (MJSVA), elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en tant que fédération affinitaire et multisports.

Elle est affiliée (et membre du Comité Exécutif) à la Confédération Sportive Internationale du Travail (CSIT).

Elle est également membre du Conseil National des Associations de Jeunesse et d'Education Populaire (CNAJEP).

Une fédération d'éducation populaire, qui s'appuie sur un bénévolat militant, pour développer un sport associatif tout au long de la vie, accessible à toute la population, notamment aux milieux les plus populaires et en difficultés sociales.

Mais pourquoi « Gymnique » ? Tout simplement parce qu'avant l'avènement des sports modernes et la « rénovation » des Jeux Olympiques (fin du XIXème) et jusqu'au début du XXème, les activités physiques se pratiquaient essentiellement dans des « sociétés gymniques » dont la FSGT est en partie héritière. La gymnastique était alors la forme d'activité de base de la culture physique.

Mais pourquoi « Travail » ? Parce que la FSGT, née dans le monde du travail, s'est attachée à rendre les activités physiques et sportives accessibles à ceux qui en étaient exclus à l'époque, essentiellement les ouvriers. C'est le travail en tant que valeur, en tant qu'activité permettant aux êtres humains de s'émanciper de leurs conditions sociales d'existence.

Pour en savoir plus : http://www.fsgt.org/federal/la_fsgt

Le Comité 77 Nord : Le Comité 77 Nord est né en 2015. Aujourd'hui, ses 34 clubs représentent environ 900 adhérents. Il a pour objet :

- le développement de la vie associative sportive pour le plus grand nombre de seine et marnais, son territoire se situant au nord du département délimité par la nationale 4,
- le soutien à la création d'associations et d'activités sportives,
- d'aider les clubs affiliés dans l'organisation des formations, d'événements sportifs et de faire l'interface avec la fédération dans la gestion des licences, des diplômes, du Livret Fédéral d'Animation, etc.

Pour en savoir plus : www.fsgt77nord.com

fsgt77nord@gmail.com

Ou tel. : 01.64.35.16.63

LE CLUB, SON FONCTIONNEMENT

La vie du club

VM77 c'est avant tout des personnes qui ont envie de pratiquer l'escalade ! Peu importe avec quelle expérience préalable, quelle envie de base, quels objectifs... L'important étant de se retrouver et de partager de bons moments, de vivre de nouvelles expériences et de pratiquer notre sport préféré. Bref, VM77 c'est chacun d'entre nous ! Et c'est sur cette base que le club va se structurer au fur et à mesure et autour de l'activité « escalade » débutée en octobre 2018

Le fonctionnement du club est basé sur « l'investissement » de chaque adhérent. Cet « investissement » va de la vie en groupe pendant les séances, à la gestion administrative d'une association sportive, en passant par la participation aux différentes réflexions thématiques, l'ouverture de salle ou encore la participation à l'encadrement de séances... Chacun participe à son niveau et fait selon ses envies, moyens et disponibilité !

Le Conseil d'Administration

En plus de l'ensemble des tâches administratives liées à la vie associative, le CA du club s'occupe d'organiser la vie de VM77. Il est composé d'administrateurs qui se réunissent pour décider et valider les choix et travaux en cours et animent des Groupes de Travail thématiques afin de structurer l'activité du club.

Qui sont les administrateurs ? Des adhérents, comme vous ! Des adhérents qui souhaitent apporter leurs compétences, leurs connaissances ou tout simplement leur motivation à la vie associative de leur club. Des adhérents qui ont souhaité s'investir avec leurs moyens afin que leur club soit en mesure de proposer une(des) activité(s) de qualité à l'ensemble des adhérents.

Ils sont *élus* lors de l'**Assemblée Générale Ordinaire annuelle**, ou associés au CA dans un CA élargi en cours d'année.

Au sein des administrateurs, un **Bureau** est élu (présidents, trésoriers et secrétaires). Il est avant tout là pour superviser le projet associatif global du club.

Les Groupes de Travail thématiques

Ce sont des émanations du CA qui ont pour mission de mener dans un cadre prédéfini des réflexions et des actions relatives à un sujet spécifique.

En dehors de son animateur, qui est un membre du CA, chaque groupe est constitué des adhérents souhaitant s'investir d'une manière ou d'une autre sur la thématique qu'il traite.

Petit glossaire d'escalade :

Arête : Ligne de rencontre de deux parois saillantes.

Assurance : Ensemble des dispositions prises pour protéger le grimpeur des dangers liés à une chute : retour au sol, heurt contre la paroi, etc.

Assurer : Prendre les dispositions nécessaires pour enrayer une chute du grimpeur et le protéger des dangers associés.

Autonomie : Niveau de compétence permettant au grimpeur de pratiquer seul en toute responsabilité et sécurité.

Chaussons (d'escalade) : Couloir : Zone du mur associée à un relais et une ligne de dégaines où cheminent plusieurs voies.

Dalle : Surface de grimpe relativement lisse et ne dépassant pas la verticale.

Dévers : Zone du mur où la paroi est inclinée au-delà de la verticale. Le centre de gravité du grimpeur se trouvant en dessous de la surface d'escalade, l'effort musculaire à fournir est plus intense.

Echauffement : Activité physique ayant pour but de préparer le corps à un effort physique plus intense. Il consiste principalement à faire monter la température du corps et accélérer le rythme cardio-vasculaire.

Encordement : Action de s'amarrer à une corde à des fins sécuritaires.

Grimper en tête : Se dit d'une escalade au cours de laquelle le grimpeur relie la corde d'assurance à des points de protection au fur et à mesure de sa progression. Il se trouve de ce fait tantôt au-dessous et tantôt au-dessus du point de protection.

Formateur : Personne reconnue pour ses compétences à transmettre les savoirs, savoir-faire et comportements spécifiques à l'escalade.

Gestuelle : Ensemble des mouvements et postures propre à une activité.

Moulinette : Disposition d'assurance caractérisée par le fait que la corde relie le grimpeur à l'assureur par un système de renvoi situé au-dessus du grimpeur. La hauteur de chute est très limitée.



Compte tenu des nombreuses erreurs ou approximations qu'elles peuvent contenir, il faut se méfier des vidéos qu'on peut trouver sur Internet. Mais une fois n'est pas coutume, cette vidéo vous montre une bonne façon simple de s'encorder avec un nœud de huit :

<https://www.bing.com/videos/search?q=noeude+de+huit+escalade&view=detail&mid=329D773535BC4FB08412329D773535BC4FB08412&FORM=VIRE>

L'activité physique : l'échauffement

L'échauffement, bien que trop souvent négligé, revêt une importance d'autant plus importante qu'on n'est pas habitué à pratiquer une activité physique régulière. Il se compose de deux parties :

L'échauffement général a pour but de « réveiller » l'ensemble de la chaîne musculaire et d'augmenter le rythme cardio-vasculaire. Du fait de la montée progressive de la température corporelle, il contribue à la lubrification des articulations, à augmenter la souplesse, à améliorer la perception sensori-motrice. Il se pratique au sol. C'est l'occasion, si on n'en fait pas par ailleurs de placer quelques assouplissements et étirements.

L'échauffement spécifique a pour but de préparer les muscles plus spécifiquement sollicités durant l'escalade, à un effort soutenu. Il se pratique dans la partie basse du mur, notamment en effectuant des traversées propres à mettre en œuvre tout l'éventail de la gestuelle de l'escalade.

L'activité physique : les assouplissements

Parce qu'elle accroît les possibilités gestuelles du grimpeur, la souplesse est une des composantes essentielle de l'escalade. Les assouplissements ont pour but d'accroître ou redonner aux articulations leur amplitude en étirant les ligaments. C'est pour cette raison qu'ils doivent s'effectuer « à froid » et sans forcer. Le seuil de douleur ne doit pas être dépassé et tout mouvement balistique doit être proscrit.

L'activité physique : les étirements

L'effort musculaire a pour conséquence de raccourcir les fibres musculaires. Pour leur redonner de l'élasticité sans risque de traumatisme, les étirements ne doivent pas s'effectuer après une intense séance de grimpe. Mais ils doivent s'effectuer « à chaud » pour étirer muscles et tendons. Le seuil de douleur ne doit pas être dépassé et tout mouvement balistique est proscrit.

Chaque GT organise des moments de réflexion et de travail, élabore des propositions qui sont ensuite présentées au CA par son animateur en vue de leur validation.

Bien entendu tous les groupes de travail interagissent afin de coordonner leurs actions et en assurer la cohérence.

Les « référents »

Ce sont des adhérents volontaires et assidus. Grimpeurs autonomes, ils sont en mesure « d'encadrer » les séances. Ce sont les référents du club auprès des gardiens du gymnase (cf Trombinoscope affiché dans la salle) et à ce titre sont les seuls à avoir l'autorisation d'ouvrir la salle et de démarrer une séance sur le mur.

LE CLUB, LES ACTIVITES ACCESSIBLES

Les activités auxquelles vous avez accès sont de deux natures :

Les activités proposées par le club ont trait à l'escalade.

Celle-ci se pratique principalement sur la *SAE* du mur situé au gymnase de la Liberté. Pour autant, au cours de l'année, des sorties sur d'autres *SAE* (Salles privées d'escalade ou de bloc) et en *SNE* (Fontainebleau, Viaduc des Fauvettes, carrières aménagées ou falaises) sont proposées.

L'escalade en sites naturels mettant en œuvre des techniques particulières, il est nécessaire de les acquérir au cours de séances dédiées.

Dans ce cadre, deux options sont offertes :

- Soit des séances de formation « sommaire » destinées à vous permettre l'accès aux sorties en *sites d'initiation* ou limités à une seule *longueur*. Elles sont proposées peu de temps avant les sorties et s'effectuent sur les créneaux habituels d'ouverture du mur.
- Soit, au cours d'une formation « complète » vous permettant l'accès aux sites naturels de plus d'une longueur (cycle falaise) et aux grandes voies (cycle Grandes Voies). Cette formation vous est présentée en détail dans un chapitre dédié (voir le sommaire).

Les activités auxquelles votre adhésion vous donne accès.

1°) Sous réserve que vous ayez acquis votre *autonomie* en *SAE*, vous avez la possibilité de pratiquer sur les murs de certains autres clubs affiliés à la FSGT. C'est ce que nous appelons « Grimpe chez ton voisin ». Ceux-ci sont accessibles un jour par semaine sur les créneaux fixés par les clubs accueillants.

2°) Etant adhérents de la FSGT, vous avez également accès aux activités organisées :

- par la Fédération. Ce sont soit des stages, soit des camps multiactivités autogérés permettant de s'initier à d'autres activités : randonnée alpine, VTT, canionisme, alpinisme. Ils sont présentés sur le site de la fédération.
- par d'autres clubs qui ouvrent la participation à leurs sorties aux adhérents d'autres clubs. Elles sont proposées au coup par coup.

L'équipement : les modules

Les modules sont de gros blocs de résine de formes diverses permettant de varier le relief du mur.

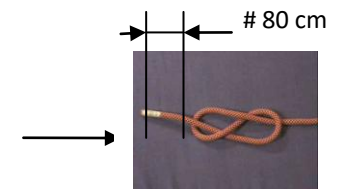
Ils sont destinés à recevoir des prises en leur offrant des orientations qu'elles ne pourraient avoir sans.



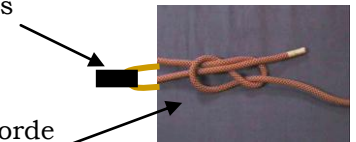
L'encordement : le nœud de huit

Réalisation :

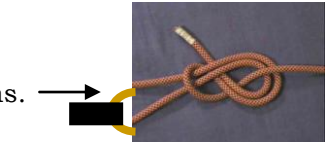
1°) A une distance suffisante du bout de la corde (environ la distance de la taille au sol), réaliser un premier nœud en 8.



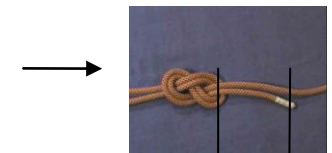
2°) Faire passer le brin dans le ou les points d'encordement (selon le type de harnais).



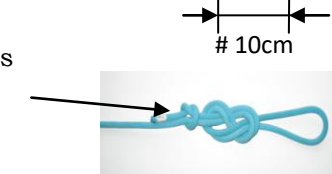
3°) Tresser le nœud en faisant suivre à la corde le chemin en sens inverse



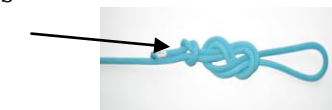
4°) Veiller à éviter le chevauchement des brins.



5°) Un nœud bien fait est bien plat avant serrage, proche du baudrier et présente une longueur du brin sortant de 10 cm environ.



6°) Une trop grande longueur résiduelle de corde peut être résorbée en terminant par des boucles effectuée en 1/2 nœud de pêcheur.



L'antique frein en forme de **8** est délaissé au profit des freins tubulaires du fait que ces derniers créent moins de contraintes dans la corde, retardant son vrillage (toronnage).

L'équipement : les mousquetons



Le placement du frein sur le baudrier doit s'effectuer sans qu'il soit possible au mousqueton de s'ouvrir inopinément. Pour ce faire, on utilise des **mousquetons à verrouillage** (dits de sécurité), soit à vis, soit automatique.



Certains mousquetons possèdent un dispositif évitant au mousqueton de changer de position (et donc de travailler selon le petit axe) en emprisonnant le pontet.



Petit axe
(résistance moindre)

Ce dispositif est utile pour les débutants mais n'est pas indispensable. Il allonge le temps de manip.



L'équipement : les prises

Les prises sont de petits blocs de résine fixés au moyen de vis sur la structure du mur.

Ils sont appelés ainsi car préhensibles (prises de main). Ils servent également d'appui pour les pieds.

En creux ou en saillie, petits ou gros ces blocs simulent en SAE, les reliefs du rocher naturel.



Présentation d'un mur d'escalade (SAE) :

Un « mur » est constitué :

1° d'un support (mur en béton, ou panneaux (en bois ou résine) fixés sur une charpente solidaire d'un mur en béton).

2° de *prises* en résine fixées soit directement sur ce support, soit indirectement par l'intermédiaire de *modules* permettant de varier le relief. Elles sont organisées en *voies*. Dans un même couloir, chaque voie est matérialisée par des prises d'une couleur différente de celles des autres.

3° de *relais sommitaux* permettant l'assurage lors de la redescente ou la grimpe en « moulinette ».

4° d'*ancrages* recevant généralement à demeure des *dégaines*. Organisés en *lignes ou couloirs d'escalade* à la verticale des relais, ils permettent l'assurage « en tête » de plusieurs voies chacun.

Un mur d'escalade se partage en deux parties soit délimitées par une ligne de couleur (rouge sur le nôtre) soit matérialisées par une couleur différente de chaque zone. La partie basse (en dessous de la ligne) permet une escalade verticale ou en traversée sans qu'il soit besoin d'être *encordé*. Elle est utilisée notamment pour l'*échauffement* ou le travail de la *gestuelle*.

Au pied du mur sont disposés des tapis destinés à la réception des chutes. Leur épaisseur ne permet l'amortissement que des chutes de faible hauteur, initiées dans la partie basse du mur.

Notre mur : Notre mur est constitué de 17 lignes, munies chacune de 4 points d'ancrage et d'un relais.

Chaque couloir est constitué de plusieurs *voies*. Ceci permet de conférer à chaque voie un cheminement et une difficulté qui lui sont propres. Il est bien évidemment qu'il est possible, surtout au début, de grimper sans se préoccuper des couleurs, en utilisant toutes les prises.

L'accès au mur :

Il est conditionné à la présence d'un *réfèrent* de séance.

Le mur est accessible aux adhérents (ayant fourni un dossier d'inscription complet) sur les créneaux horaires qui leur sont dédiés.

Des séances d'initiation sont prévues pour les ados et adultes non-autonomes. Ceux-ci doivent attendre la présence d'un *formateur* pour pratiquer.

L'équipement individuel :

Avant de pratiquer, les colliers, bagues et bracelets doivent être retirés, les vêtements amples évités et les cheveux attachés.

Pour pratiquer dans la partie basse du mur, le seul équipement nécessaire est constitué des *chaussons* d'escalade. Pour des questions d'hygiène et d'adaptation au pied, il est demandé d'en avoir une paire personnelle.

Pour pratiquer dans la partie haute, il faut être deux : un grimpeur et un assureur. Le grimpeur doit être assuré, qu'il grimpe en tête ou en moulinette. L'équipement du grimpeur est constitué d'un *baudrier* et d'une corde. Il doit *s'encorder* au moyen d'un *nœud de huit*. L'équipement de l'assureur est constitué d'un *mousqueton à verrouillage* et d'un *frein*. Ces équipements peuvent vous être prêtés avant que vous ne réalisiez ces achats en toute connaissance de leur usage.

Avant d'entamer une ascension, l'assureur doit vérifier que le grimpeur a correctement réglé son baudrier et s'est correctement encordé ; le grimpeur doit vérifier que l'assureur a correctement réglé son baudrier, correctement passé la corde dans le frein et correctement placé le mousqueton sur le baudrier. C'est ce qu'on appelle le « contrôle mutuel ».

Communiquer avec son partenaire :

La sécurité et le plaisir qu'on prend à grimper reposent certes sur le respect de quelques règles mais aussi sur la communication entre grimpeur et assureur. A tout moment, le grimpeur met sa sécurité entre les mains de l'assureur ; celui-ci doit pour être efficace savoir à tout moment anticiper les actions du grimpeur. Avec l'expérience, les gestes du grimpeur parlent pour lui, la tension dans la corde témoigne de l'attention de l'assureur. Mais une bonne communication orale, simple et synthétique reposant sur des mots spécifiques à chaque action reste nécessaire. Les mots employés et le sens qu'on leur donne est une convention verbale qui doit être partagée entre les deux partenaires pour être efficace.

Avant que vous soyez en mesure de construire votre propre convention en fonction de vos habitudes de pratique, voici les « messages-types » que vous devrez employer pour être compris par tous :

1°) Lorsque le contrôle mutuel a été effectué et que tout est en ordre, l'assureur pour indiquer au grimpeur qu'il est prêt, soit à *assurer*, soit à *parer* dit « Assurance prêt ».

2°) Pour indiquer qu'il est prêt à entamer l'ascension et que l'assureur doit se mettre en position pour parer ou assurer, le grimpeur dit « Départ ».

3°) Lorsque le grimpeur est en tête, l'assureur doit parer le grimpeur jusqu'à ce que celui-ci mouquetonne la première dégaine. Lorsque c'est fait, l'assureur doit passer de la parade à l'assurance au frein.

Pour indiquer à l'assureur qu'il peut le faire, le grimpeur dit « Parti ».

Le non-respect de cette règle peut engendrer des chutes non-parées avant le premier mousquetonnage.

L'équipement : les relais

En haut de chaque voie, est disposé un « relais » de type « Moulinox ».

Il est constitué de :

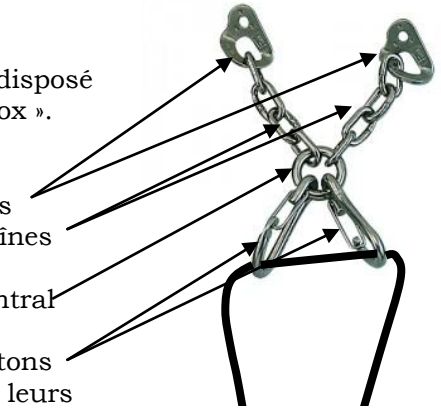
- 2 plaquettes
- 2 chaînes

reliant les plaquettes à
- 1 anneau central

Cet anneau supporte

- 2 mousquetons

Ces deux mousquetons ont leurs doigts placés en opposition d'ouverture de sorte à ne pas s'ouvrir simultanément.



Pour descendre en moulinette, on passe la corde comme indiqué ci-contre et on adopte la position en équerre.

L'équipement : le frein

Au club, nous utilisons principalement 3 types de frein tubulaire.



Tube pour corde simple

Tube pour corde double

Tube réversible

L'équipement : Les chaussons

Les chaussons, qu'ils soient à scratches ou à lacets se caractérisent par trois paramètres : L'asymétrie comprimant les doigts de pied donne de la puissance. La cambrure permet de griffer les prises en dévers mais est peu adaptée à la verticalité et aux *dalles*. La rigidité permet de profiter de toutes petites prises (gratons) mais au détriment de l'adhérence.

Pour en savoir plus :

<http://blog.le-yeti.net/comment-choisir-ses-chaussons-descalade/>

L'équipement : Les dégaines

Les dégaines destinées à être placées à demeure sur le mur sont constituées d'un maillon rapide d'une sangle et d'un mousqueton.



Fixes :

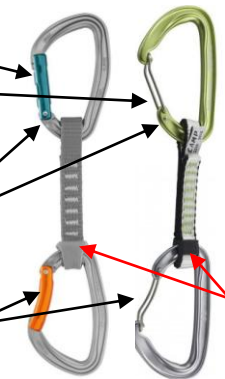
On note le dispositif empêchant le mousqueton de se retourner.

Amovibles

Qu'elles soient dotées de mousquetons à doigt plein ou à doigt fil,

les dégaines destinées aux structures non-équipées à demeure comportent :

- Un mousqueton à placer dans l'ancrage,
- Un mousqueton destiné à recevoir la corde d'assurage, généralement coudé pour faciliter le mousquetonnage.



On note que la sangle comporte une large boucle la laissant libre sur le mousqueton côté ancrage et est dotée d'un dispositif bridant son mouvement du côté corde d'assurage.

4°) Lors de l'ascension :

- si le grimpeur est gêné dans ses mouvements par une corde trop tendue, il demande « Du mou ». L'assureur augmente alors la longueur de corde entre lui et le grimpeur.
- si au contraire, le grimpeur trouve que le mou donné à la corde est trop important, il demande « Avale ». Dans ce cas, l'assureur raccourcit la longueur de corde mais sans la mettre en tension.
- si le grimpeur est arrivé en haut de la voie et a passé la corde dans le relais, ou se trouve en difficulté, souhaite se reposer ou sent venir la chute, il crie « Sec ». Dans ce cas, l'assureur prend en charge le poids du grimpeur en mettant la corde sous tension et annonce « Pris ». L'immobilisation du grimpeur dure jusqu'à ce que celui-ci donne une autre indication.

5°) Lorsque le grimpeur après avoir été pris sec souhaite redescendre, il demande « Descente » et adopte la bonne position (jambes à l'équerre, pieds écartés).

6°) Lorsque le grimpeur souhaite que la descente (en moulinette) soit interrompue, pour démousetonner la corde ou retravailler un *pas*, par exemple, il demande « Stop ».

Apprendre à chuter :

S'il y a bien un acte antinaturel dans l'escalade, c'est bien pour le grimpeur celui d'accepter la chute. Cet acte de l'escalade (ce n'est pas le cas en alpinisme) est nécessaire pour deux raisons.

D'une part, pour progresser en niveau de difficulté, il faut travailler aux limites de ses capacités (d'équilibre, de souplesse ou de force). La fatigue aidant, le franchissement souhaitable de ces limites entraînera la chute.

La chute étant d'autre part un acte non dépourvu de risques, il faut apprendre à le gérer. Sur le mur, les risques sont liés aux prises saillantes qu'il est possible de heurter en chutant, à la corde qui peut soit vous brûler par frottement, soit vous retourner en cas de mauvais placement, ou aux retours au sol mal amortis.

Afin d'écartier autant que faire se peut tout danger de blessure, vous apprendrez en tant que grimpeur à chuter et en tant qu'assureur à enrayer une chute de façon dynamique et à parer. Plus tard des ateliers « Apprendre à voler » vous permettront d'acquérir les bons réflexes.

RUDIMENTS DU VOCABULAIRE DU GRIMPEUR

Acquisition de l'autonomie :

Une pratique de l'escalade en sécurité est conditionnée à la stricte observance de règles et de techniques, certes simples mais néanmoins à mettre en œuvre de façon réflexe.

Elles ont trait à des **Savoirs :**

- Vocabulaire
- Messages entre grimpeur et assureur.

Savoir-faire :

- S'équiper (baudrier, bijoux)
- S'encorder
- Mousquetonner
- Parer le grimpeur en tête
- Assurer (se positionner, donner et reprendre le *mou*)
- Adopter la bonne position de descente
- Savoir chuter.

Comportements :

- Mise en œuvre systématique du contrôle mutuel
- Adopter de bons positionnements (jambe-corde)
- Adopter un comportement sécuritaire : ne pas passer entre un assureur et le mur, rester concentré, ne jamais lâcher le brin d'assurage, ne pas mettre la corde entre les dents,

Les techniques à mettre en œuvre vous seront enseignées par les formateurs du club, sur les créneaux dédiés aux enfants, ados et grimpeurs non-autonomes. Vous les mettrez en pratique lors de ces créneaux sous leur surveillance.

Acquérir son autonomie signifie acquérir les savoirs et comportements et mettre en œuvre les savoir-faire sans qu'une surveillance de formateur soit nécessaire.

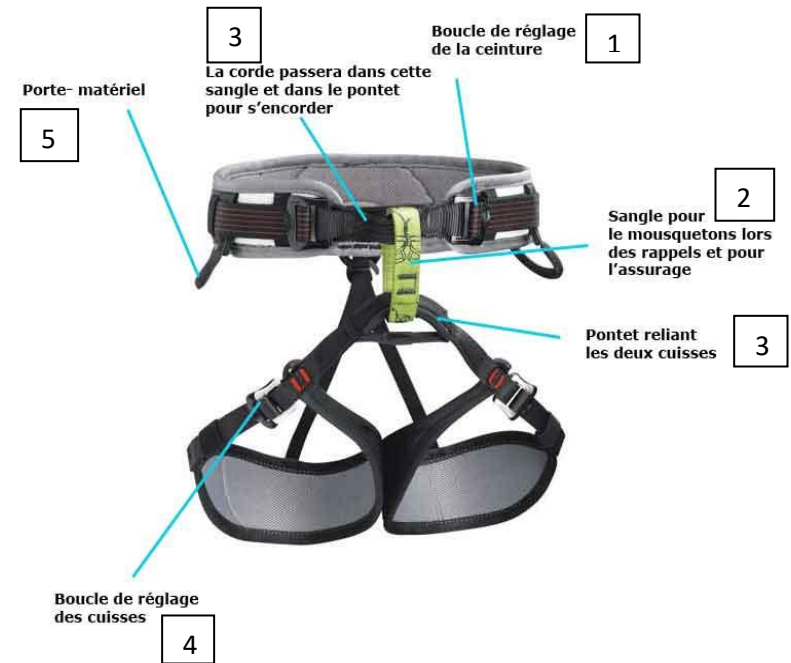
Cette autonomie ne s'acquiert qu'au fil du temps, c'est pourquoi plusieurs séances vous seront nécessaires. Leur nombre dépendra de votre rapidité d'acquisition et de votre assiduité.

A noter que l'acquisition de cette autonomie vous est nécessaire pour pouvoir :

- Accéder aux créneaux dédiés aux grimpeurs autonomes,
- « Grimper chez nos voisins ».

Elle constitue le premier niveau de formation (voir le chapitre « Formation »).

L'équipement : le baudrier Il est appelé également « Harnais » ou « Cuissard »



1 La ceinture doit être placée au-dessus du pli de taille et être serrée.

2 Cette sangle est appelée le plus souvent « Pontet central » ou simplement « Pontet ». Certains baudriers n'ont qu'un seul point d'encordement, dans ce cas ils ne disposent pas d'un autre pontet.

3 Lors de l'encordement, la corde doit passer simultanément dans les deux pontets appelés également dans ce cas « boucles d'encordement ».

4 Un bon réglage permet le passage d'une main entre la cuisse et le cuissard.

5 Les porte-outils ne supportent que quelques kilogrammes. Ils sont destinés à recevoir les dégaines, les mousquetons et autres accessoires. On ne s'encorde jamais ni ne se vache sur un porte-outil.