



Introduction

Cet aide-mémoire résume le contenu du cours d'initiation. Les moniteurs l'utilisent comme fils conducteur, les participants l'utilisent pour faire le bilan de leurs acquis.

Le document s'articule autour de 4 thèmes : **MATÉRIEL, ASSURER, GRIMPER, LIEUX D'ESCALADE**

MATERIEL

- **Corde**
 - o Nœud de huit pour l'encordement
 - o Type de cordes
Longueurs standard (**Simple** : 80m en falaise, 50m montagne. **Double** : 50m sportive, 60m trad.)
 - o Facteur de chute
- **Baudrier**
- **Casque**
 - o Casque en mousse versus casque dur
 - o Position du casque sur la tête
 - Ne pas exposer le front
 - Le casque doit tenir sur la tête sans la sangle jugulaire (tête à l'envers)
 - o Le casque s'use avec le temps et l'exposition au soleil
- **Chaussons**
 - o Ce n'est pas le chausson qui fait le grimpeur !
 - o Contexte d'utilisation (longue voie versus sport)
- **Sangles**
 - o Type de sangles (dyneema, nylon)
 - o Longueur (attention aux longueurs batardes)
- **Vaches dynamiques** (favoriser les vaches Beal en corde cousue et prêtes pour le rappel)
- **Mousquetons** (différents types)
- **Dégaines**
- **ATTENTION éviter les « petites économies »**

ASSURER

- **Maitrise des techniques d'assurage en moulinette**
 - o « double-check » systématique
 - o Nœud en bout de corde
 - o Utilisation du Reverso et du Click-Up
 - TOUJOURS une main sur le brin de corde du bas
 - Garder au maximum la main sous le Reverso (éviter le cas extrême des brins parallèles)
 - Pouces de l'assureur vers le haut
 - Main sous le Reverso pas trop proche du Reverso (10cm max.), sinon on se pince en cas de chute!
 - Click-up : maîtriser le déblocage
- **Maitrise des techniques d'assurage du leader**
 - o « double-check » systématique
 - o Nœud en bout de corde (à réfléchir suivant le contexte)
 - o Parer le grimpeur de tête sur les premiers mètres
 - o Utilisation du Reverso (idem que précédemment)
 - o Positionnement de l'assureur par rapport à la paroi et au cheminement du grimpeur.
 - o Gestion du mou (pas trop de mou, ravalier l'excédent de mou après le « clippage »)
 - Ne pas sur-anticiper les clippages
 - Lors des clippages, donner la corde avec un minimum de gestes (danger !)
 - Une fois le danger de chute au sol écarté laisser assez de mou au grimpeur
 - o Toujours anticiper la chute possible du grimpeur.
 - o La main du qui tient le brin du bas est fermement fermée !



GRIMPER

- **Maitrise des manœuvres de corde EN ÉCOLE D'ESCALADE**
 - Clipper-déclipper correctement/efficacement les dégaines (pratiquer au sol, main gauche, puis main droite)
 - Installer la moulinette (situation dangereuse !)
 - Communication avec l'assureur (voix, prénom + « ... »)
 - Vocabulaire :
 - à la montée (sec, mou)
 - relais (vaché, sec)
 - ATTENTION : en école d'escalade l'assureur ne libère jamais la corde

- **Maitrise des manœuvres de corde EN LONGUES VOIES**
 - Gestion du tirage.
 - Communication avec l'assureur (se mettre avant de partir)
 - voix, prénom + « ... »
 - codes de corde
 - Vocabulaire :
 - à la montée (sec, mou)
 - au relais (prénom+relais, prénom+viens)
 - Mise en place du relais
 - Au moins deux points reliés (varie selon le contexte)
 - Protocole de manipulations au relais (faire répéter ce protocole)
 - Se vacher
 - Communiquer
 - Avaler la corde
 - Placer le système d'assurance
 - Placer la corde dans le système d'assurance
 - Communiquer
 - Faire venir le second
 - Echanger le matériel
 - Rappel
 - Préparer le matériel nécessaire au rappel
 - Prussik + mousqueton
 - Descendeur placé sur sangle
 - Joindre les deux brins de la corde avec un nœud de huit + nœud simple
 - Si possible visualiser le prochain relais (surtout si piste de rappel hors oie)
 - Ne jamais descendre plus bas que la « salade »
 - Nœud en bout de corde avantages et inconvénients
 - Une fois au relais, toujours se vacher avant de libérer la corde
 - Toujours sécuriser les cordes
 - Attention à ne pas perdre le Reverso (surtout quand il est bien chaud !)
Le Reverso ne se sépare jamais de son copain le mousqueton 😊

- **Maitrise des 6 nœuds de base**
 - Les obligatoires
 - Nœud de huit
 - Nœud d'amarre
 - Double pêcheur (prussik)
 - Tête d'alouette
 - Les bonus
 - Demi-nœud d'amarre
 - Nœud de blocage (sur demi-nœud d'amarre et Reverso)
 - Remplacer le Reverso perdu par 3 mousquetons (lors du rappel)

FALAISES ET SALLES – LES TOPOS D'ESCALADE

- **Falaises :**
 - Localisation des écoles d'escalade – et leurs principaux **topos**
 - Localisation des longues voies faciles – et leurs principaux **topos**
- **Salles :**
 - Les différentes salles de la région