

## Résumé des apprentissages « Initiation falaise 2021 »

### Préambule :

*Les techniques enseignées lors des stages d'escalade peuvent varier d'un formateur à l'autre ou d'une année à l'autre. Par soucis de gestion du temps et pour dispenser aux stagiaires un « kit de base » leur permettant de commencer à grimper en falaise, seules les méthodes préférées des formateurs sont enseignées. Cela ne signifie nullement qu'une autre méthode enseignée par un autre formateur ou à un autre moment serait une erreur. N'hésitez pas à nous faire part de vos questions. L'important est de comprendre les éléments de sécurité de chaque manipulation.*

*Attention : Seuls les relais « chaînés » ont été appris. Sur certaines voies, il sera nécessaire de confectionner soi-même son relais.*

### Matériel minimum nécessaire :

- Carte de membre CAB / Carte d'identité
- Casque (très fortement recommandé)
- Baudrier
- Chaussons
- Reverso + Mousqueton à vis
- Cordelette pour autobloquant (7mm x 2m) + Mousqueton à vis
- Sangle cousue ou Perso + Mousqueton à vis

### Par cordée :

- 12 Dégaines
- 1 Corde à simple de 60m
- 2 sangles de 1,20m + 2 mousquetons (pour les relais).
- 1 Topo

### Règles générales :

Une falaise n'est pas une salle d'escalade :

- Les cotations ne sont pas les mêmes => Ne vous surestimez pas.
- Les voies ne sont pas colorées => Lisez le topo, regardez les ancrages.
- La longueur est variable => Attention à la longueur de votre corde (+nœud au bout) !
- Des cailloux peuvent tomber => Criez « Cailloux ! », portez un casque.
- Il est parfois difficile de se parler => Mettez-vous d'accord avant de grimper !
- Le grimpeur n'a qu'un seul neurone => Double-Check (Baudrier, Reverso, Nœud).
- Les dégaines doivent être accessibles => Rangez le matériel sur votre baudrier
- Les prises peuvent casser => Parez votre grimpeur et restez attentifs.

## GRIMPE EN TETE

Le grimpeur étudie la voie avant de partir (Topo, cheminement de la voie, ancrages, ...)

Il choisit une voie adaptée à son niveau. Une 5B en falaise vaut parfois une 6A en salle (« Aristogratte » aux grands-Malades).

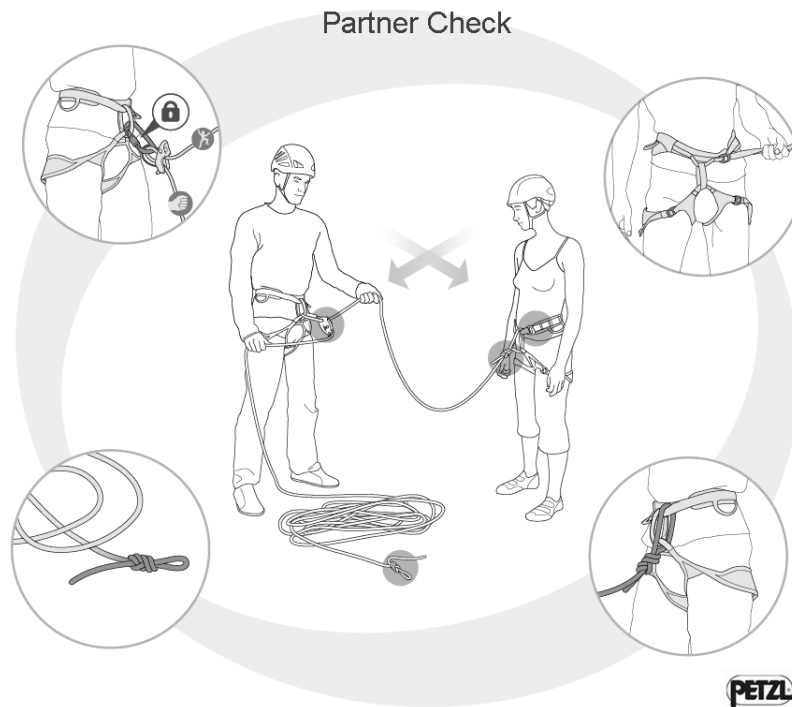
Il vérifie qu'il dispose du matériel suffisant (nombre de dégaines, mousquetons, ...).

L'assureur démêle la corde et fait un nœud en bout de corde

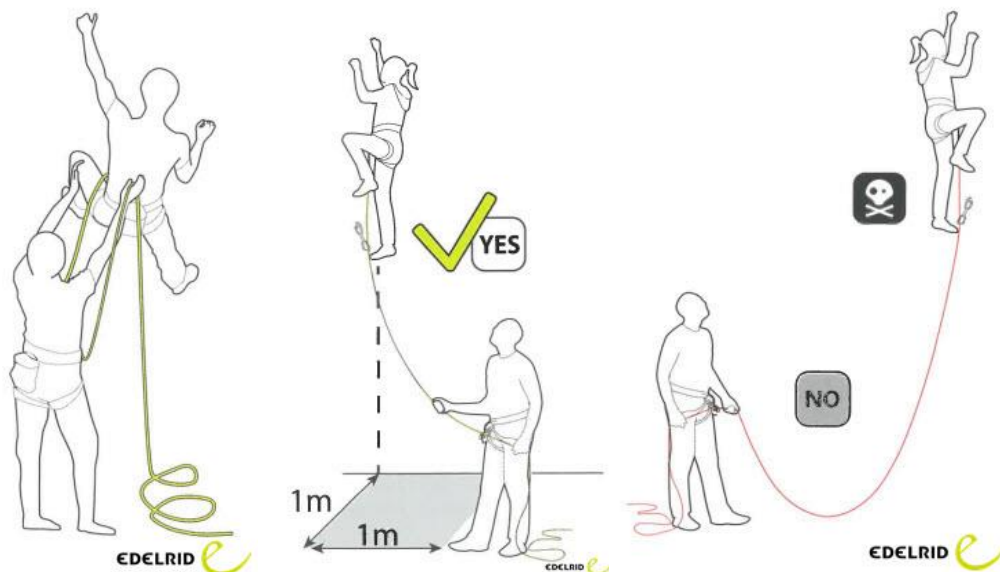
Le grimpeur s'encorde.

L'assureur place son système d'assurage (Reverso, ATC, ...)

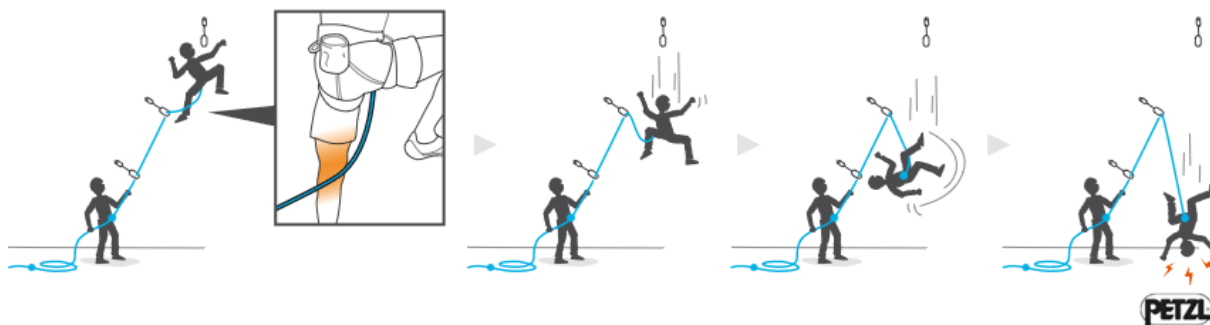
Les deux effectuent un double-check (baudriers, encordement, système d'assurage, nœud en bout de corde).



- 1) L'assureur donne du mou pour que le grimpeur puisse atteindre le premier point et il le pare.
- 2) Après le premier point, il s'éloigne légèrement de la paroi pour éviter les chutes de pierre (ou du grimpeur lui-même). Il reste toujours attentif et **ne lâche jamais la corde libre** et ne donne pas trop de mou.
- 3) Le grimpeur fait attention à la position de la corde par rapport à sa jambe
- 4) Il fait attention au sens de passage de la corde dans les dégaines (du bas vers le haut).



## Attention au passage de la corde !



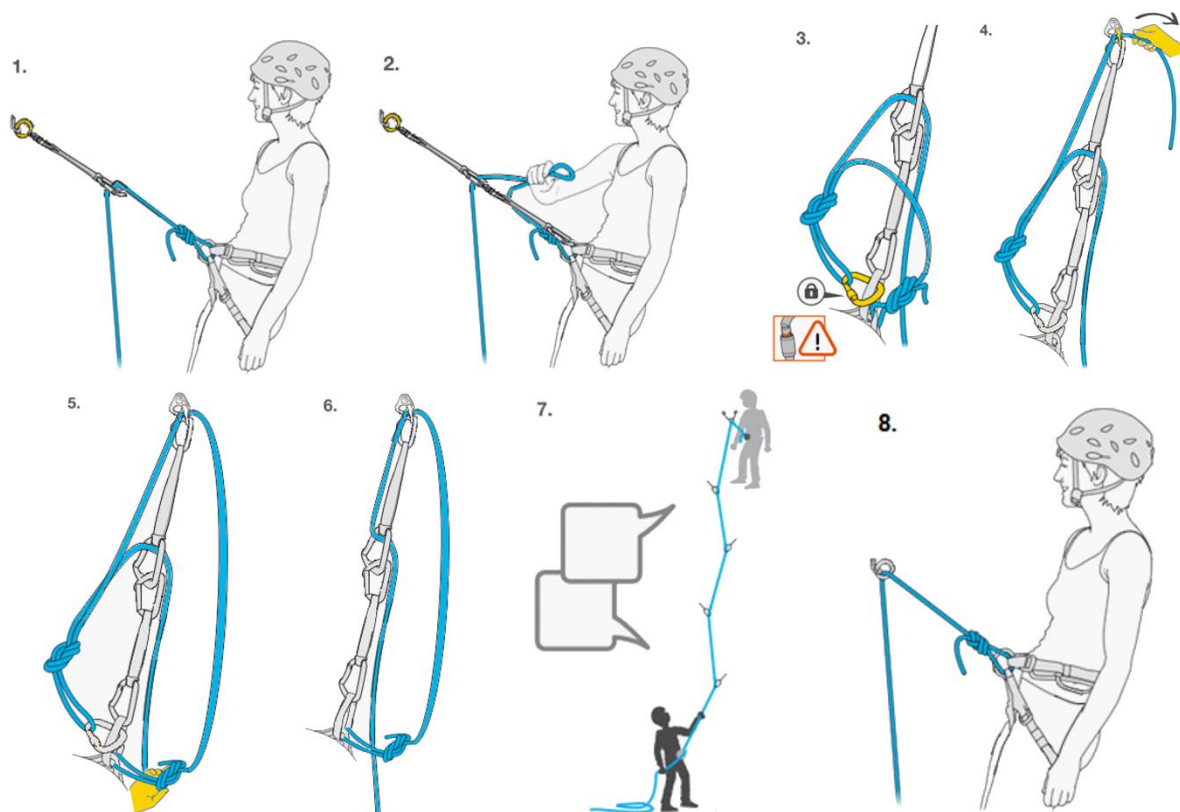
### MOULINETTE (méthode dite « universelle ») :

Au pied de la voie, se mettre d'accord avec son partenaire sur le choix de la manœuvre (moulinette ou relais).

Si moulinette : Faire un nœud en bout de corde (ou attaché au sac à corde).

Arrivée au relais :

- 1) Mettre la dernière dégaine de la voie et y passer la corde
- 2) Se sécuriser avec une dégaine (ou avec la perso) sur le relais, Prendre du mou (+/- 3 brassées) et faire un nœud,
- 3) Placer le nœud sur le pontet (baudrier) à l'aide d'un mousqueton à vis,
- 4) Se décorder et passer la corde dans le maillon rapide du bas de la chaîne-relais,
- 5) Refaire son nœud d'encordement,
- 6) Enlever le mousqueton et défaire le nœud de sécurité,
- 7) Vérifier l'installation (éventuellement faire signe à l'assureur),
- 8) Enlever la perso du relais et descendre en reprenant les dégaines.  
Se mettre en position de descente



Pour récupérer la corde, tirer un des deux brins en vérifiant qu'il n'y ait plus de nœud.

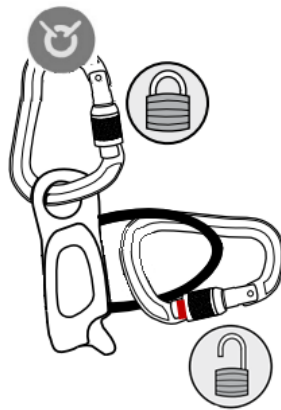
## RELAIS :

Au pied de la voie, se mettre d'accord avec son partenaire sur le choix de la manœuvre (moulinette ou relais).

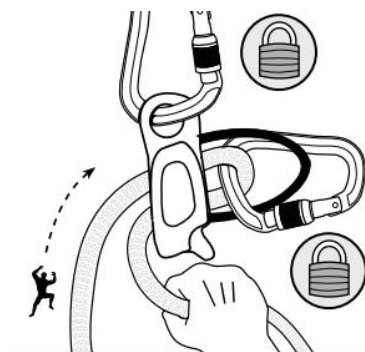
Si relais : Le 1<sup>er</sup> et le second s'encordent déjà au sol.  
Double check (nœud, assurage, matos...),

Arrivée au relais :

- 1) Mettre la dernière dégaine de la voie et y passer la corde
- 2) Si vous ne disposez pas d'assez de place sur le relais : Placer un mousqueton « Familial » dans le maillon rapide du bas de la chaîne-relais,
- 3) Se sécuriser avec un nœud de Cabestan (ou avec la perso) sur le relais,
- 4) Placer le système d'assurage (Réverso, ATC, ...) sur le bas du relais (ou sur le mousqueton familial). Il faut relier le système d'assurage au relais par son anneau supérieur.
- 5) Préparer un autre mousqueton pour verrouiller la corde,



- 6) Crier Prénom + « RELAIS » à votre second. Celui-ci enlève son système d'assurage et ne part que quand il a entendu « ASSURÉ » et que la corde est tendue,
- 7) Avaler la corde jusqu'à la tension du bout de corde (le second crie alors « BOUT DE CORDE », puis redonner un peu de mou (Pour que le second ne commence pas à grimper),
- 8) Placer la corde dans le système d'assurage et le verrouiller (avec le mousqueton préparé),
- 9) Vérifier que la corde du grimpeur est bien bloquée



- 10) Crier Prénom + « ASSURÉ », toujours assurer sec.
- 11) Le second commence alors à grimper (il peut crier « DÉPART »)
- 12) Avaler la corde en fonction de la progression,
- 13) A son arrivée, le second se sécurise avec un nœud de Cabestan (ou avec la perso) sur le relais

A ce stade, deux possibilités : soit on continue (voie de plusieurs longueurs), soit on redescend du sommet de la voie (à pied ou en rappel).

## VOIES DE PLUSIEURS LONGUEURS

Si on continue, il y a deux possibilités :

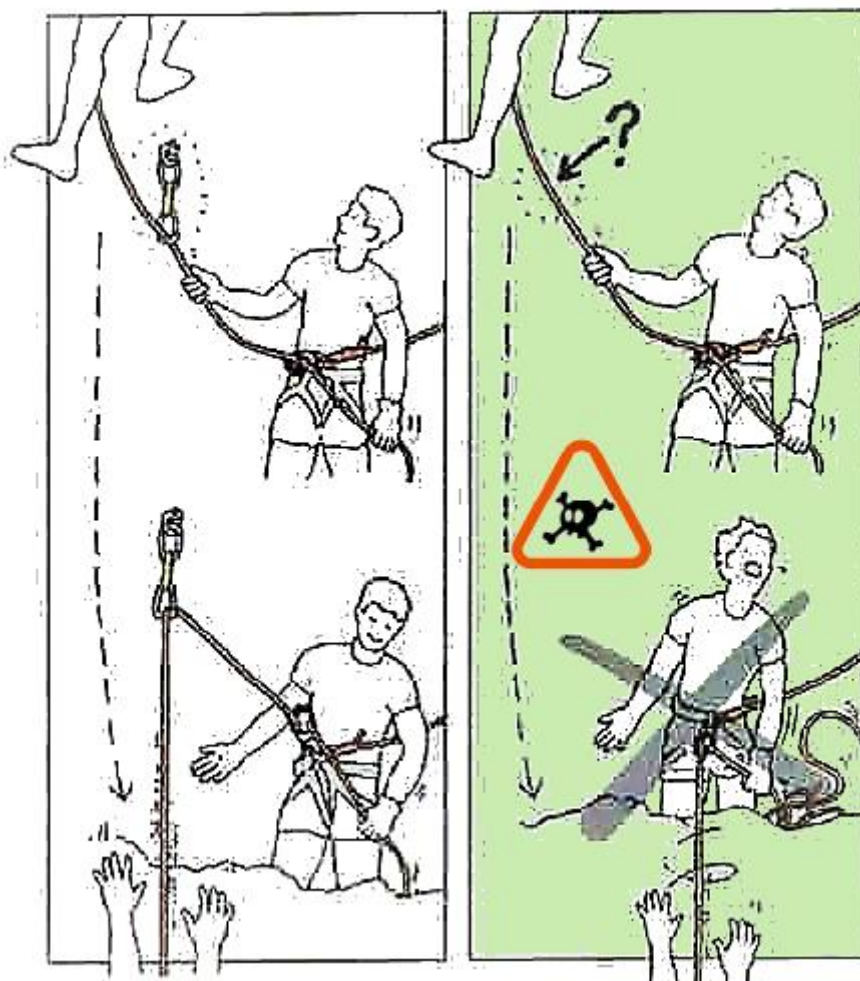
- Soit on grimpe en 1<sup>er</sup> chacun à son tour (réversible),
- Soit il n'y a qu'un premier de cordée.

Attention, le brin de corde du dessus doit toujours être celui du grimpeur.

Donc s'il n'y a qu'un seul premier de cordée, il est nécessaire de retourner la corde.

Ensuite, c'est pareil pour les deux possibilités.

- 1) Le premier reprend le matériel (dégaines, mousquetons, sangles, Reverso, ...)
- 2) L'assureur reprend l'appareil d'assrage sur son pontet, le fixe à l'aide du mousqueton de verrouillage de la corde et enlève le mousqueton de jonction,
- 3) On place une dégaîne de renvoi sur le point haut du relais,
- 4) On y place la corde du grimpeur qui va quitter le relais,
- 5) Le 1<sup>er</sup> enlève sa perso du relais et démarre
- 6) Et ainsi de suite pour les longueurs suivantes...



## MISE EN PLACE DU RAPPEL

Pour descendre en rappel, il est obligatoire de se sécuriser avec une perso (sangle, bout de corde, ...) pour pouvoir libérer la corde.

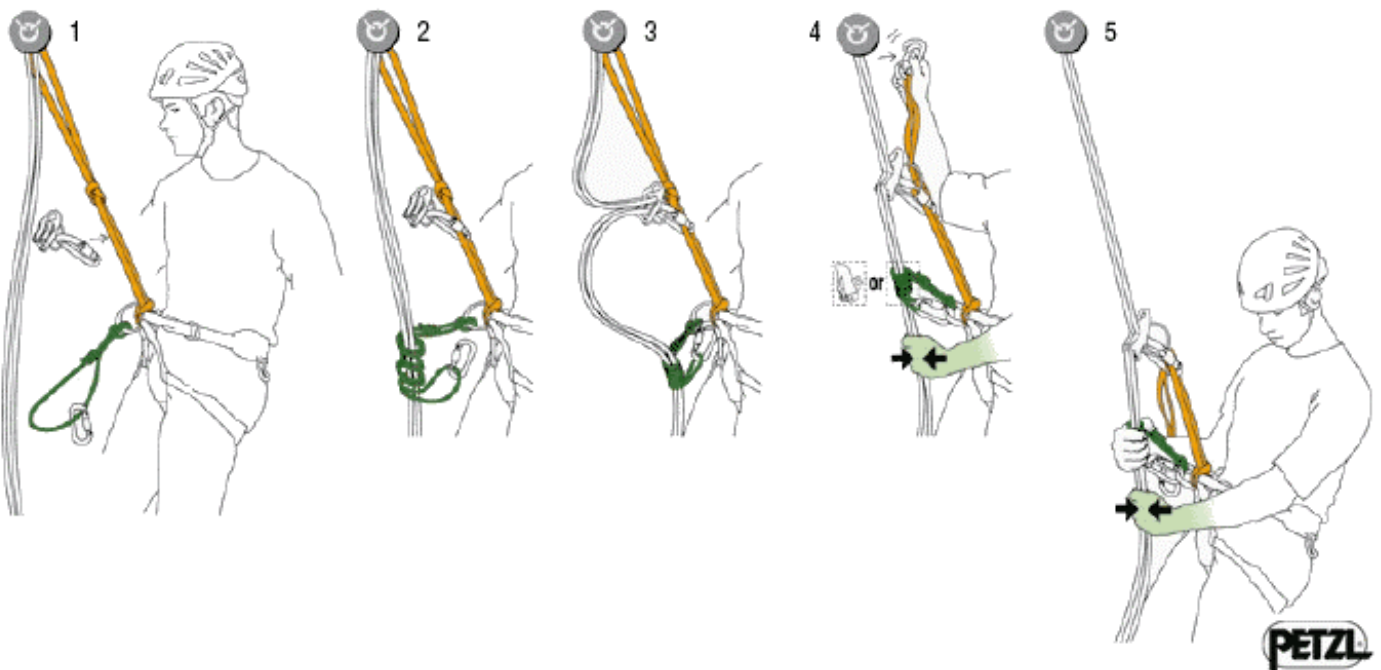
**Il est interdit car très dangereux de se vacher sur des dégaines.**

- 1) le grimpeur qui est arrivé en second défait son nœud d'encordement,
- 2) il passe le bout de corde dans le maillon rapide du bas de la chaîne-relais,
- 3) il fait un nœud en bout de corde (à +/- 1m du bout de corde),
- 4) il love la corde d'une dizaine de boucles. Le nœud doit dépasser des boucles. Il tire le reste jusqu'au marquage de milieu de corde. Les deux grimpeurs surveillent la « marque ».
- 5) le grimpeur de tête se décorde, laisse un nœud en bout de corde et love son brin,
- 6) crier « CORDE » et jeter les brins en tenant compte du vent, des arbres, des grimpeurs, ...

## DESCENTE EN RAPPEL (Descendeur en haut « Méthode 2 »).

*Dans la Méthode 1 le descendeur se situe en dessous de l'autobloquant.*

- 1) Préparer son descendeur (Réverso, ATC,...), le gros anneau vers le haut sur la perso,
- 2) placer son nœud autobloquant raccourci sur les deux cordes, le relier au pontet avec un mousqueton à vis en dessous de la perso, prendre du mou dans la corde
- 3) placer la corde dans le descendeur, remonter le descendeur et l'autobloquant vers le relais,
- 4) vérifier que l'autobloquant et le descendeur ne se touchent pas,
- 5) enlever la perso du relais et descendre,



- 6) une main tient l'autobloquant desserré le plus bas possible, l'autre tient la corde (côté gauche ou droit suivant préférence).
- 7) pour s'arrêter, lâcher l'autobloquant.
- 8) arrivé soit en bas, soit au relais (se mettre en perso sur le relais,) donner du mou avant de démonter le système de descente. Ainsi, le second peut installer son système pendant que vous enlevez le vôtre.

Pour enlever la corde, tirer un des deux brins en vérifiant qu'il n'y ait plus de nœud sur la corde.

Et la suite aux prochains stages,  
Bonne grimpe à tous