

MOUNTAIN ESSENTIALS®

ESCALADE

Mode d'EMPLOI

Falaise, Bloc, Salle

Sébastien CONSTANT

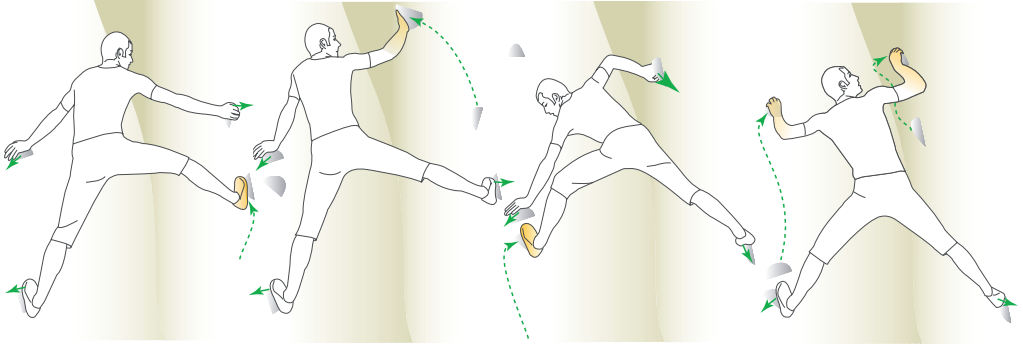


Ce manuel pédagogique ne dispense pas d'une formation technique complémentaire.

INTRODUCTION	p. 2	II - UNE SÉANCE DE GRIMPE	
TABLE DES MATIÈRES	p. 3	2-1 DU DANGER A LA PRISE DE RISQUE	p. 36
I - DONNÉES TECHNIQUES		- Le danger	p. 36
1-1 LE MATÉRIEL	p. 4	- Le risque	p. 36
- Chaussons	p. 4	- La prise de risque	p. 36
- Sac à magnésie / Crash Pad	p. 5	2-2 PRÉPARATION DE LA SÉANCE	p. 37
- Baudriers / Cordes / Sac à corde	p. 6	- Des infos pour des projets multiples	p. 37
- Mousquetons et dégaines	p. 7	- Difficulté technique, engagement et exposition	p. 38
- Appareils d'assurage / La longe	p. 8	- Prise de décision dans une voie & motivation	p. 39
- Les amarrages fixes	p. 9	- Que faire en cas d'accident ?	p. 41
- Casque / Sangles et cordelettes	p. 10	2-3 STRATÉGIES POUR L'ESCALADE	p. 42
- Le rack de matériel	p. 10	- Stratégies pour le bloc & le pan	p. 42
- Dans le sac / kit de sécurité	p. 11	- Le départ d'une voie	p. 43
1-2 LES STRUCTURES DU ROCHER	p. 12	- Les missions de l'assureur	p. 44
- Les roches	p. 12	- Quelle communication ?	p. 44
- Les profils des voies	p. 13	- Lecture du rocher	p. 45
- Les formes des prises	p. 14	- Rythme, respiration et repos	p. 46
1-4 TECHNIQUES D'ESCALADE	p. 15	- Contrôler le tirage & le mousquetonnage	p. 47
- Placement des pieds	p. 15	- Gérer la chute	p. 47
- Placer ses mains	p. 16	III - SCÉNARIOS ET SOLUTIONS	
- Déplacement de base vers le haut	p. 18	3-1 Le bloc nécessite un crash pad	p. 49
- Changement de main / Le croisé	p. 19	3-2 Il s'est mal encordé	p. 49
- Changement de pied	p. 19	3-3 L'assureur ne laisse pas assez de mou	p. 50
- La lolotte / Crochet de talon	p. 20	3-4 L'assureur est trop léger	p. 50
- Opposition dans un dièdre / dans une cheminée	p. 21	3-5 L'assureur est mal placé	p. 51
- Opposition / Dülfer	p. 22	3-6 Prendre un repos	p. 51
- Jammer dans une fissure	p. 22	3-7 La corde est mal positionnée	p. 52
- Pied-main / Rétablissement	p. 23	3-8 Le moral est au plus bas il est temps de se reposer	p. 53
1-3 TECHNIQUES DES NŒUDS	p. 24	3-9 La chute est mauvaise, changer de voie	p. 53
- Queue de vache / Tête d'alouette	p. 24	3-10 Il n'arrive pas à sortir de la voie	p. 54
- Double nœud en 8	p. 24	3-11 La voie n'est pas dans l'axe	p. 54
- Encordement avec un double nœud en 8	p. 25	3-12 Faire une réchappe	p. 55
- Réalisation de la longe	p. 25	3-13 Descente en rappel	p. 56
- Nœud de sangle	p. 26	3-14 Envie de progresser	p. 57
- Double nœud de pêcheur sur cordelette	p. 26	3-15 Un coup de pouce pour réussir le bloc	p. 58
- Nœud autobloquant (machard)	p. 26	3-16 Regarder un grimpeur, mémoriser les méthodes	p. 58
- Cabestan / Demi-cabestan / Plier la corde	p. 27	3-17 Une seule préhension par prise	p. 59
1-5 PRINCIPALES MŒUVRES	p. 28	3-18 Travailler le placement des pieds	p. 59
- La parade	p. 28	3-19 Désescalader une voie en moulinette	p. 59
- Clipper - mousquetonner	p. 29	3-20 Réussir une voie après travail	p. 60
- Assurer le grimpeur	p. 30	MES VOIES - MES NOTES	p. 62
- Faire la manip au relais & redescendre	p. 33	INFOS UTILES	p. 63
- Assurer en moulinette	p. 35	INDEX	p. 64

OPPOSITION dans un DIÈDRE

Grimper en **opposition** signifie que le grimpeur exerce une poussée de chaque côté avec les pieds et les mains. C'est le cas dans un dièdre, dans une cheminée large, où le grimpeur peut parfois se tenir en écart sur les reliefs qui offrent des prises ou des adhérences.

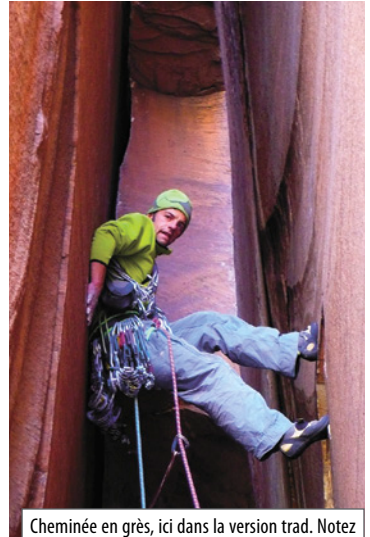


OPPOSITION dans une CHEMINÉE

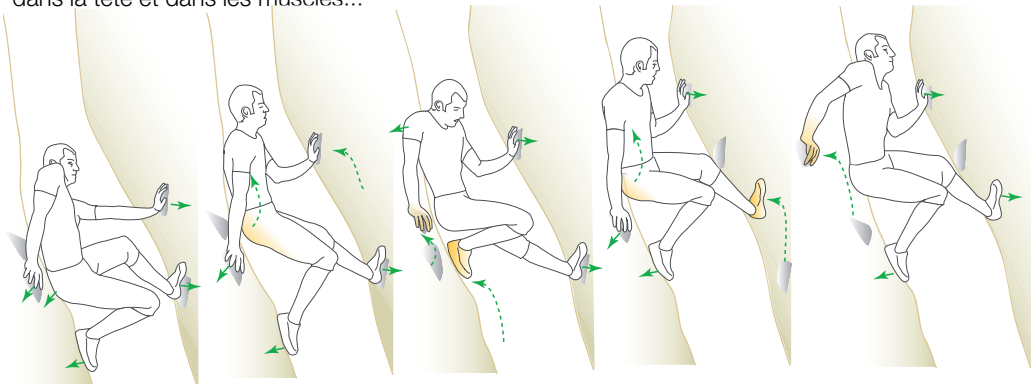
Dans le cas d'une cheminée plus étroite où le grimpeur ne peut pas se tenir en écart, le mouvement d'opposition par poussée de chaque côté se fait avec le dos, les pieds, les mains, parfois même les genoux ou toute partie du corps pouvant offrir une surface d'appui.

Ce type de progression, aux nombreux scénarios possibles, fait appel à l'imagination, dans un style où la norme n'existe pas. Les grimpeurs qualifiés souvent ce style de "renfougue" : les appuis se font essentiellement par adhérence et poussée/appui des membres. Dans une cheminée, à la différence de mouvements en dalle où le grimpeur peut déplacer en même temps plusieurs membres, il est préférable de ne déplacer qu'une partie du corps après l'autre. Remonter le bas du dos relève parfois de la contorsion. Faire preuve de beaucoup de créativité réserve de bonnes surprises et rend la grimpe moins besogneuse.

À l'inverse, si le grimpeur essaye de restituer une gestuelle classique, il y a fort à parier que la section sera dure et longue, dans la tête et dans les muscles...



Cheminée en grès, ici dans la version trad. Notez la mauvaise position de la corde en cas de chute



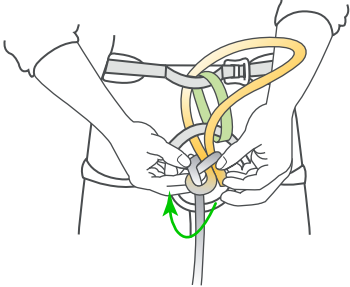
ENCORDEMENT sur le BAUDRIER avec un DOUBLE NŒUD EN 8

C'est le nœud d'encordement essentiel qu'il faut savoir réaliser dans toutes les configurations.

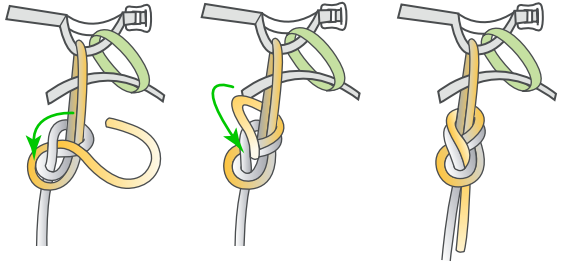
- C'est le plus simple à réaliser.
- Le plus facile à contrôler.
- Le plus sûr.

Il se confectionne en passant la corde dans les 2 points d'encordement, à défaut dans le point d'encordement unique pour les baudriers sans pontet.

La 1^o partie du 8 est réalisée à 60/70 cm de l'extrémité de la corde

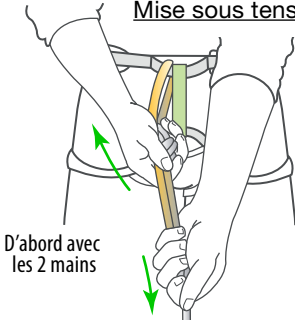


Tresser en sens inverse en suivant exactement le trajet de la corde grise

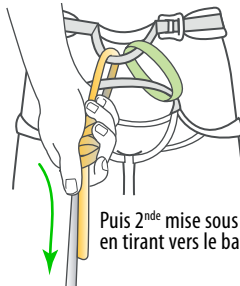


Il est primordial de mettre ce nœud sous tension pour l'empêcher de se défaire !

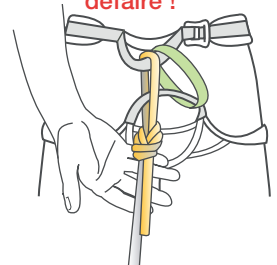
Mise sous tension du nœud en 2 étapes



D'abord avec les 2 mains



Puis 2^o mise sous tension en tirant vers le bas

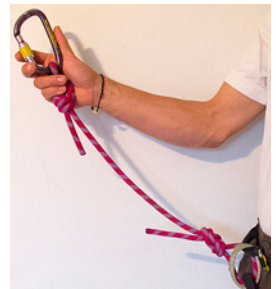


RÉALISATION DE LA LONGE

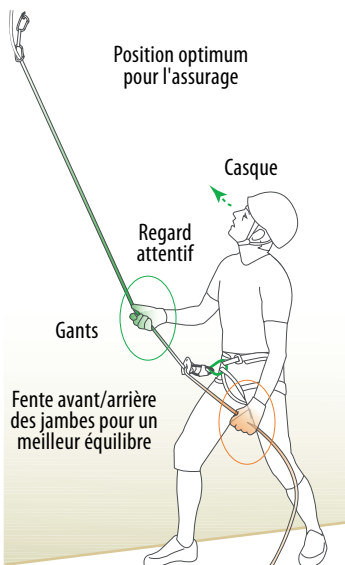
Il existe plusieurs façons de la réaliser. Ici c'est une longe réalisée dans un brin de corde (8,6 mm de type dynamique ; qui absorbe l'énergie en cas de choc). Prévoir 1,5 à 2,2 m environ selon votre baudrier et la longueur de vos bras.

- Sur une des extrémités, réaliser un double nœud en 8 sur le(s) point(s) d'encordement du baudrier.
- Sur l'autre extrémité, réaliser un double nœud en 8 dont la boucle sera la plus courte possible. La placer dans un mousqueton de sécurité que l'on pourra rendre directionnel avec un caoutchouc de type Pinch de Béal, ou un morceau de chambre à air de vélo.

Tous les nœuds doivent être très fortement serrés. Vérifier régulièrement qu'ils ne se desserrent pas. Le mousqueton de la longe se clippe sur le baudrier à une place qui ne gênera pas l'utilisation des dégaines (le plus souvent sur le porte matériel arrière).



ASSURER LE GRIMPEUR



Assurer veut dire assurer la sécurité du grimpeur qui est dans la voie. Le principal outil est le frein mécanique dans lequel passe la corde. Pour présenter les manoeuvres j'ai choisi de symboliser des termes et des symboles de couleur : L'assureur a la **main supérieure** sur le **brin du grimpeur** ; la **main inférieure** sur le **brin libre**. Voir aussi les missions de l'assureur dans la partie II, p. 44.

Le grimpeur **escalade en tête** assuré du bas ou assuré **en moulinette** du haut par le relais.

Les gestes qui permettent d'assurer sont très importants. Il est essentiel de s'entraîner si vous êtes novices en la matière. Le principe est le même avec un frein mécanique (classique) ou un frein mécanique assisté (demande plus de vigilance).

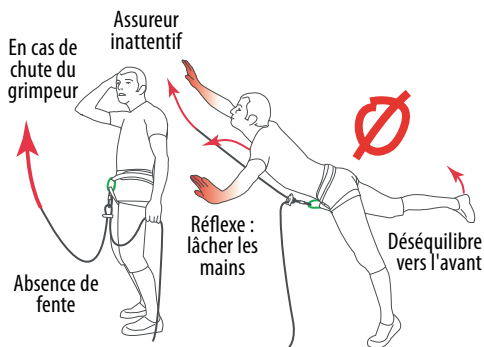
Le geste d'assurer comporte plusieurs phases :

- Donner ou reprendre le mou sur la corde pendant la phase de grimpe (tête ou moulinette) ou de mousquetonnage,
- Bloquer la corde,
- Freiner et arrêter une chute, un "vol",
- Gérer la descente du grimpeur avec le frein mécanique,
- Rester bien positionné près de la paroi, si possible à l'aplomb de la traction potentielle (moins de déséquilibre vers l'avant).

Main supérieure sur le **brin du grimpeur**
Main inférieure sur le **brin libre**



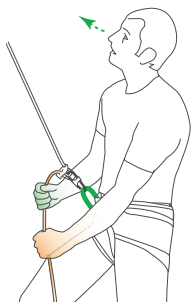
L'assureuse a un pied en avant (fente), les deux mains sur la corde. Elle regarde la grimpeuse casquée. Pour la sécurité, elle s'est allongée ; elle est sur une vire (Ailefroide - France).



Bloquer la corde :

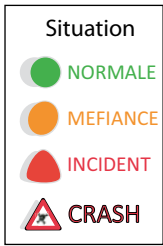
Dans un premier temps, l'assureur serre la **main supérieure/brin du grimpeur** et la **main inférieure/brin libre**. Puis, corde maintenue bloquée, il place ses 2 mains sur le **brin libre** (en aval du frein) et le poids de son corps dans le baudrier ; il s'assoit dans le baudrier. Bloquer le grimpeur (en tête ou en moulinette) peut arriver dans plusieurs phases :

- Le grimpeur **prend un repos** (temps d'arrêt en tension dans le baudrier).
- Le leader chute (baudrier sous le point d'assurage).
- Le grimpeur tombe en moulinette.
- Juste avant la redescente de la voie.



III - SCÉNARIOS

Ces pictogrammes permettent de visualiser le contexte dans lequel le grimpeur et/ou l'assureur/pareur se trouvent.



Zone Verte : situation **normale** d'escalade où le risque a été minimisé.

Zone Orange : situation de type passage technique et/ou manœuvre demandant de la vigilance et de la **méfiance** afin d'apporter la réponse adéquate : départ d'une voie (parade), mousquetonnage, crux, manip au relais, moulINETTE, ...

Zone Rouge : situation qui peut à tout moment tourner à l'**incident** (chute mal gérée par ex.). En mode "découverte" de l'activité, il est préférable de se tenir à l'écart de ce type de situation.

Zone Noire : quand l'incident tourne à l'**accident**, au **crash**. Personne ne pourra prédire l'issue de l'accident.

Les scénarios¹ présentés dans cet ouvrage permettent de répondre au besoin des grimpeurs d'être mieux informés pour faire des choix plus judicieux. Ces scénarios vous permettront très concrètement de réduire les risques auxquels vous serez confrontés en bloc, en falaise, en salle, ...

Ces scénarios aident à mieux percevoir la réalité, pour ne pas tomber dans les pièges que vous aurez vous-même construits. Ils proposent une ou des solutions possibles (non la solution à mettre en œuvre à tout prix) dans un contexte où de nombreuses méthodes sont envisageables.

J'aime assez le parallèle entre une partie d'échecs et le challenge que peut représenter l'escalade. Dans la 1^{ère} partie **Données Techniques** et la 2^{ème} partie **Une séance de grimpe**, je vous ai exposé respectivement les règles du jeu et la façon dont il est possible de bouger ces pions lors d'une sortie en bloc, en salle ou en falaise.

Acquérir l'expérience en matière de choix stratégiques dans une voie prend du temps et tout particulièrement pour passer du mode "**initiation**" au mode "**confirmé**".

Dans les scénarios, les mesures de prévention, laissent la possibilité de renoncer, de faire demi-tour, de jeter l'éponge si vous réalisez que vous avez soudain activé le mode "**expert ou haut-niveau**" sans le faire exprès. En clair dans un mode "classique/découverte/plaisir" vous ne devriez pas vous confronter à des voies qui sont bien au-delà de votre niveau technique (par exemple vouloir grimper en moulINETTE dans une voie en 6c pour un niveau en tête de 5b à vue).

Dans le feu de l'action vous êtes, en dernier ressort, la seule personne qui devrait pouvoir prendre "La" décision. Si vous avez un doute sur la décision à prendre, le cheminement d'une voie, la redescente aléatoire d'un bloc, la présence d'un hypothétique relais, c'est qu'il vaut probablement mieux choisir un autre objectif et revenir plus tard, avec les bonnes infos et/ou solutions pour rejouer cette partie d'échecs.

N'essayer pas forcément de calquer vos choix sur ceux des experts/professionnels, plus à même d'évoluer en mode "**expert**" et en **zone rouge**. Leurs choix ne seront pas les mêmes et leur réaction en cas d'incident, sera tout autre.

Lors d'une sortie, si vous sentez que la méthode proposée dans un des scénarios n'est pas adaptée à la situation que vous avez créée, sachez vous adapter au rocher et au contexte du moment. Si votre niveau d'autonomie n'est pas suffisant, sachez faire demi-tour dans une voie, sachez renoncer.



Grimper avec plus de sérénité ouvre les portes d'une liberté d'action plus large.



Bloc en famille (Ailefroide - France)

1 *Le Nouveau petit Robert de langue Française* (2009), Éd. Robert, Paris, p. 2322.

3-1 LE BLOC NÉCESSITE UN CRASH PAD

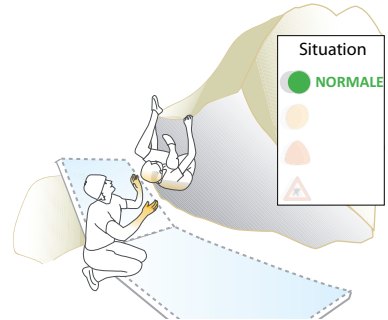
Dans ce scénario, il s'agit d'un bloc en traversée avec un bloc saillant dans la zone de départ qui expose le grimpeur. La situation qui est potentiellement en **zone Verte** bascule instantanément en **zone Rouge** . En cas de chute, ce sera probablement **l'accident**  : la tête et le dos de ce jeune grimpeur heurterait violemment le bloc.

Pour grimper plus "sécurité" en **zone Verte** , il est important, même si le bloc n'est pas très haut, de prévoir :


- Plusieurs crash pads pour protéger le bloc saillant;
- Une parade près de la tête et du haut du dos ;
- Si le team ne dispose pas d'assez de crash pads, de les déplacer à la main tout au long de la traversée.

Cet incident arrive souvent par négligence : Les autres grimpeurs regardent leur compagnon, sans forcément penser à sa sécurité. Le grimpeur peut :

- Penser à placer les crash pads avant le départ, et
- Demander une parade.



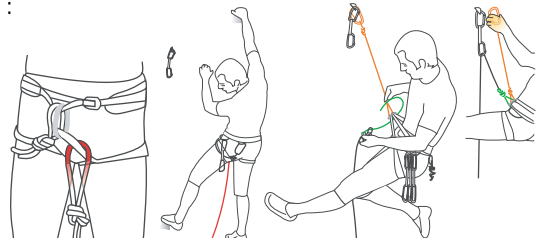
3-2 IL S'EST MAL ENCORDÉ

Le grimpeur s'engage dans une voie. A hauteur du 2nd point d'assurage, il clippe la dégaine. Soudain, juste avant de clipper la corde, il réalise (un peu tard) qu'il s'est encordé sur un seul point d'encordement. Il évolue en **zone Rouge**  :

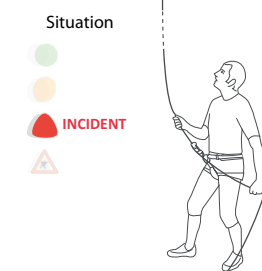
- Encordement sur un point.
- Nœud en 8 réalisé trop loin.

A tout moment la situation peut basculer vers **le Crash** . Pour repasser dans une configuration plus classique  (**zone Verte**), le grimpeur peut :

- Se vacher avec sa longe sur le point d'assurage en veillant à clipper la longe au-dessus de la dégaine dans l'œil du goujon. Cela favorisera le redémarrage.
- Se désencorder, puis se réencorder correctement (il sera en **zone Rouge** pendant cette phase).
- Avant de repartir dans la voie, faire **vérifier** par l'assureur le nœud et son placement correct, même si ce dernier se trouve en contrebas.
- Il clippe la corde dans la dégaine. Il sera assuré correctement avant de se "délonger" et de repartir dans la voie.




Le grimpeur se longe, puis se désencorde



Exemple d'encordement incorrect

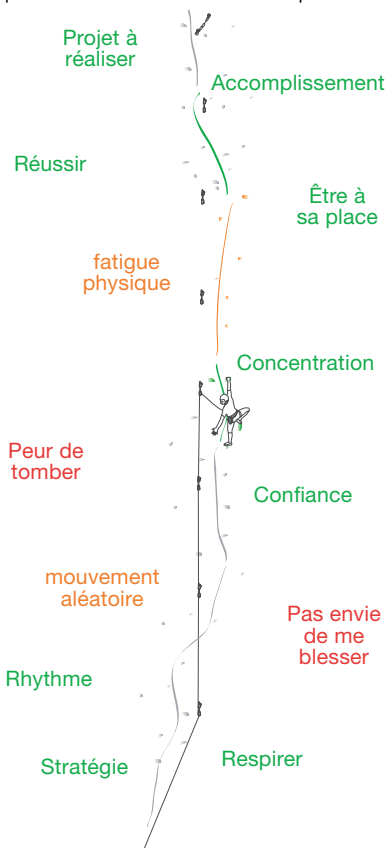


Éviter ce genre de configuration est possible avec une meilleure vigilance de l'assureur avant le départ lors du contrôle du grimpeur.

Il arrive aussi à certains grimpeurs de laisser un brin beaucoup trop long (40/50 cm) côté extrémité du nœud d'encordement ①. Cela entraîne une confusion possible lors du mousquetonnage : prendre le mauvais brin pour clipper peut être source **d'accident** .

3-20 RÉALISER UNE VOIE APRÈS TRAVAIL

Réaliser une voie après travail c'est donner du sens à ses capacités ; un ancrage dans le réel qui met en avant les facteurs positifs des choix qui constituent l'esprit de votre pratique.



Quelque soit le niveau, pour optimiser la voie, il est primordial de choisir un objectif abordable : c'est-à-dire un objectif que le grimpeur a des chances de réussir après avoir décortiqué les éléments qui constituent le projet.

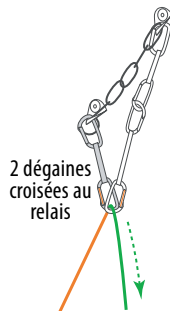
Réussir une voie après travail ne veut pas dire repousser les limites de sa technique à tout prix. Cela peut simplement signifier : réaliser les objectifs que le grimpeur se fixe. Le grimpeur rentre des paramètres liés à ses objectifs et les adapte à la stratégie qui lui convient (schéma ci-contre). Ensuite, il choisit une voie qui sert son projet. Voici 3 exemples :

❶ Une grimpeuse a tenté une voie en 6b à vue dans un mur raide. Elle est tombée à la fin du crux, suite à un mauvais placement de pied. À la condition d'être bien dynamisée, elle a intégré ce type **d'incident** 🟠 (la chute) comme faisant partie de ses règles. Elle sent qu'il ne lui manque pas grand chose pour **réussir la voie au premier essai**.

- Elle prend le temps de se reposer (ce laps de temps dépend du type de voie et du grimpeur).
- Elle a identifié et mémorisé les moments clés de la voie (zones de repos, crux, mousquetonnages délicats).
- Elle se prépare dans le calme pour une meilleure concentration.
- Elle visualise dans sa tête/son corps les sections importantes pour elle.
- Dans l'action, ses gestes sont le reflet de ses choix.
- Elle enchaîne et réussit son projet au 1^{er} essai.

❷ Un grimpeur a un projet de voie. Il est dans une logique de progression technique où l'incident lié à **une chute** 🟠 est accepté. Il sait qu'il va lui falloir **plusieurs essais pour réaliser la voie** (en 6c+) qui correspond à son niveau technique maximum après travail du moment.

- Il réalise une montée point à point sans essayer d'enchaîner la voie. Il garde ainsi un maximum de ressources et de clairvoyance jusqu'en haut. Cette phase analytique permet de faire un scan des sections et d'identifier les mouvements qui demanderont plus d'attention, plus de travail.
- Au relais il est possible de disposer 2 dégaines avec ouverture des doigts côté opposé (**zone orange** 🟠). C'est un gain de temps et de sécurité (évitte d'avoir à faire la manip à chaque montée, mais seulement à la dernière).
- Il redescend en laissant les dégaines en place dans la voie.
- Repos (ce laps de temps dépend du type de voie).
- Montée dans la voie en tête (ou en moulINETTE) en essayant de continuer à décortiquer la voie. Il arrive parfois que le grimpeur ne trouve pas la solution la plus adaptée du premier coup. Dans ce cas, plusieurs montées sont nécessaires pour peaufiner les méthodes.
- Vient le temps des essais (répartis sur une séance, une semaine, une saison de grimpe, ...).
- Puis celui de la réalisation.



- Adhérence p. 15
- Amarrages fixes p. 9
- Appareil d'assurance p. 8
- Après travail p. 39
- Assurance avec frein p. 8, 30
- Assurance du leader p. 30, 44, 50-51
- Assurance en moulinette p. 35, 44
- À vue p. 39
- Avaler (la corde) p. 31
- Bac p. 14, 16
- Baudrier p. 6
- Bloc p. 4-5, 28, 42
- But (prendre un but) p. 54-55
- Casque p. 10
- Changement de pied, de main p. 18, 19
- Chaussons p. 4
- Check-up p. 43
- Cheminée p. 13, 21
- Chute p. 28, 30, 32, 40, 47, 49, 52-53
- Clipper (mousquetonner) p. 29
- Coincements (jam) p. 16-17, 22
- Colonnnette p. 14
- Communication p. 37, 44
- Corde p. 6, 29, 52
- Corde (plier la) p. 27
- Cordelette p. 10
- Cotation p. 38
- Crash pad p. 5, 28, 49
- Croisé p. 19
- Dalle p. 13
- Danger p. 36, 53
- Décision (prise de) p. 39
- Dégaine p. 7
- Délayer p. 46
- Descente en moulinette p. 54
- Désescalader p. 59
- Dévers p. 13
- Dièdre p. 13, 21
- Dülfer p. 22
- Dynamiser (une chute) p. 32
- Écaille p. 13
- Enchaîner p. 60
- Encordement avec double nœud en 8 p. 25, 49
- Engagement et exposition p. 38
- Éperon p. 13
- Falaise p. 4
- Fissure p. 13-14, 16, 22
- Flash p. 39
- Freins mécaniques p. 8
- Goujon p. 9
- Goutte d'eau p. 14
- Grenouille p. 18
- Grattonner p. 15
- Jammer (coincer) p. 16, 22
- Lecture du rocher p. 45
- Lolotte p. 19, 20
- Longe / se longer p. 8, 25, 51
- Magnésie (sac à) p. 5
- Manip (faire la) p. 33-34
- Matériel p. 4-11
- Mémoriser p. 58
- Météo p. 63
- Missions de l'assureur (les) p. 44
- Motivation p. 39-40
- Mou (donner, reprendre du) p. 31, 50
- Moulinette p. 35, 54, 59
- Mousqueton p. 7
- Mousqueton de sécurité (à vis/directionnel) p. 7
- Mousquetonner (clipper) p. 29, 47
- Mur p. 13
- Nœud autobloquant multidirectionnel p. 26
- Nœud de cabestan p. 27
- Nœud de demi cabestan p. 27
- Nœud de pêcheur p. 26
- Nœud de queue de vache p. 24
- Nœud de sangle p. 26
- Nœud en 8 p. 24
- Nœud en tête d'alouette p. 24
- Opposition (grimper en) p. 20-22
- Parade p. 28, 49, 58
- Pied-main p. 23
- Pince p. 14, 16
- Piton p. 9
- Placement des pieds / des mains p. 15, 18-19, 58-59
- Plaquette p. 9
- Plat p. 14, 15, 16
- Pof p. 5
- Points d'assurance p. 9
- Préparation de la sortie p. 37
- Prise de décision p. 39
- Prise de risque p. 36
- Prises (formes des) p. 14
- Progresser p. 57
- Profil des voies p. 13
- Rack de matériel p. 10
- Rappel (descendre en) p. 56
- Réchappe p. 14, 55
- Réglette p. 14, 15, 17
- Relais p. 9, 33-34
- Repos p. 46, 50
- Repos (prendre un) p. 51
- Rétablissement p. 23
- Risque p. 36
- Roches p. 12
- Rythme p. 46, 60
- SAE (salle d'escalade) p. 4
- Sac à dos p. 11
- Sangles p. 10
- Scellement p. 9
- Scénarios p. 48-61
- Secours p. 41
- Sécurité (kit de) p. 11
- Spit p. 9
- Stratégies pour l'escalade p. 42-47
- Surplomb p. 13
- Talon (crochet de) p. 16, 20
- Techniques d'escalade p. 15-23
- Tête (grimper en) p. 30
- Tirage p. 47
- Vacher (se) p. 8, 25, 51
- Verrou p. 16-17, 22
- Vêtements en duvet p. 11
- Voler p. 32, 47