



www.beal-planet.com

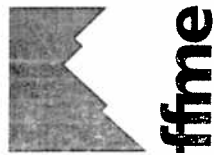
PYRAMIDE

CONCEPTION, FABRICATION, INSTALLATION ET LOCATION DE MURS D'ESCALADE
Z.I. La Marinière - 5, rue Gutenberg - BP 22 - 91071 BONDOUFLE cedex
www.Pyramide-fr.com - Courriel : info@Pyramide-fr.com
Tél. : 01 69 11 67 70 - Fax : 01 69 11 67 71

AU VIEUX CAMPEUR LIBRAIRIE



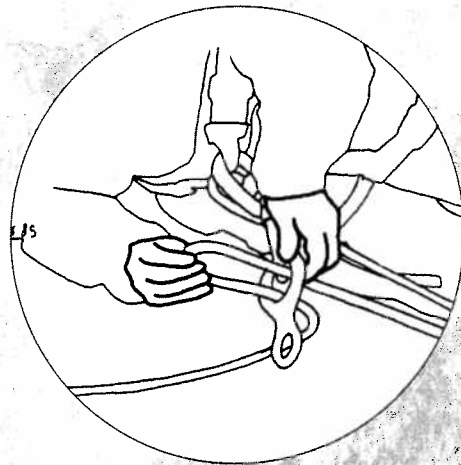
3441 0000
1521001
7.65 EU



fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

ESCALADE

vers l'autonomie



Règles d'usages

FFME

Tome 1

PRÉLIMINAIRE

Le présent document se veut l'aboutissement d'une réflexion pédagogique des cadres fédéraux du Comité Départemental FFME de la Vendée. Cette réflexion découle des pratiques d'encadrement de ses cadres tant dans leurs clubs que lors des formations et initiations proposées par le Comité. Les publics encadrés sont issus aussi bien du milieu fédéral que scolaire, des centres de loisirs ou de vacances ; leurs prises en charge s'effectuent autant sur SAE (Structures Artificielles d'Escalade) que sur sites naturels.

Les auteurs ont le désir de proposer un outil pratique propre à aider les encadrants en escalade dans leur démarche pédagogique et aussi de proposer aux grimpeurs débutants des repères incontournables dans leur acquisition responsable de l'autonomie. Les techniques enseignées doivent progressivement évoluer en fonction de l'expérience acquise par le grimpeur, sa capacité à évoluer et à contrôler ses actions.

Ce document n'est pas exhaustif et se limite aux connaissances et pratiques nécessaires en terrain équipé.

EN AUCUN CAS LA LECTURE DE CE DOCUMENT NE PEUT SE SUBSTITUER A L'INDISPENSABLE APPRENTISSAGE SUR LE TERRAIN PROPOSÉ PAR LES CADRES DES CLUBS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE, PAR LES PROFESSIONNELS DE LA MONTAGNE (GUIDES DE HAUTE MONTAGNE, BREVETÉS D'ÉTAT EN ESCALADE) ET PLUS LARGEMENT LES ÉDUCATEURS SPORTIFS SPÉCIALISÉS.

Conception et réalisation : Comité Départemental 85 - Arteline Communication • La Roche-sur-Yon

Dessins : GLEE Nicolas (BE escalade, cadre technique du CD85)

Textes : LEGEAY Robert (Initiateur escalade, Président du CD85)

Nos remerciements à toutes celles et à tous ceux dont les remarques ont enrichi notre réflexion.

- 1 PRÉLIMINAIRE
- 2 LA CONNAISSANCE DES LIEUX ET DE SES CAPACITÉS
- 3 PRINCIPES GÉNÉRAUX
- 4 ESCALADE SUR BLOCS ET MURS A GRIMPER DES S.A.E.
- 5 ÉQUIPEMENTS USUELLEMENT RENCONTRÉS
(sur sites d'initiation ou sportif et S.A.E.)
- 6 MATÉRIEL INDISPENSABLE POUR UNE CORDÉE
- 7 ESCALADE EN ATELIER POULIE
- 8 DISPOSER CORRECTEMENT SON CUISSARD
- 9 L'ENCORDEMENT AVEC LE NŒUD EN HUIT
- 10 INSTALLATION DU FREIN
- 11 UTILISATION DU FREIN
 - I Pour assurer la montée d'un grimpeur en atelier poule
 - II La descente d'un grimpeur en atelier poule
- 12 PLIER UNE CORDE
 - I première méthode
 - II deuxième méthode
- 13 ESCALADE EN TÊTE
- 14 SAVOIR MOUSQUETONNER EN TÊTE
- 15 ASSURER UN GRIMPEUR EN TÊTE
- 16 MANŒUVRE DE SORTIE DE VOIE SUR MAILLON RAPIDE
- 17 RÉCHAPPES EN PAROIS
- 18 JONCTION DES DEUX BRINS D'UNE CORDELETTE
- 19 CONSIGNES FÉDÉRALES DE SÉCURITÉ
POUR L'ESCALADE OU L'ALPINISME EN SITE NATUREL

● LES TERRAINS DE PRATIQUES POSSIBLES

L'escalade peut se décliner sous différents aspects qui sont généralement en liaison avec les terrains de pratiques possibles.

A - Sur blocs (rochers de faible hauteur ou murs à grimper des S.A.E.)

Le matériel d'assurance est rarement nécessaire mais la réception des chutes, l'assurage parade, nécessitent des apprentissages et une bonne maîtrise.

B - Sur S.A.E. (Structures Artificielles d'Escalade)

Le respect des normes officielles (AFNOR* et N.E.*) tend vers un risque objectif nul sur le plan des produits et du matériel utilisés. La sécurité des pratiquants est liée à leur respect des manœuvres. C'est un terrain idéal d'initiation et propice à l'organisation des compétitions.

C - Sur falaises :

1 - Secteur d'initiation : l'équipement en place est envisagé pour faciliter l'initiation (espacement rapproché des points d'ancrage, dont le positionnement doit empêcher la chute au sol, équipement complet en sortie de voie, bas des voies dégagés, difficulté adaptée des voies) et permettre d'accéder à l'autonomie. La sécurité des pratiquants est liée à leur respect des manœuvres.

2 - Secteur de pratiques sportive :

- d'une longueur : espacement des points d'ancrage plus important, équipement en place favorisant les manœuvres de sorties de voies. La sécurité des pratiquants est liée à leur respect des manœuvres.

- de plusieurs longueurs : espacement des points d'ancrage plus important, équipement en place permettant l'enchaînement des longueurs (tant vers le haut que vers le bas) mais connaissance impérative des manœuvres correspondantes pour assurer sa sécurité.

3 - Terrain d'aventures :

- Absence ou limitation des points d'ancrage en place, d'où l'obligation de se les créer, nécessitant une bonne connaissance du matériel adapté et de son utilisation (coinceurs, sangles, cordelettes, pitons).

- Appréciation indispensable de la qualité du rocher qui peut être peu stable. Protection indispensable (casque).

- Connaissance nécessaire des accès (rappels, descentes, réchappes).

D - En montagne :

Idem au terrain d'aventure mais avec le facteur altitude en plus, l'appréciation de la météo, les problèmes d'itinéraires (approche et retour) pouvant nécessiter l'utilisation des techniques de neige et glace.

* AFNOR : Association Française de Normalisation

* N.E. : Normes Européennes

L'escalade artificielle et l'escalade moderne (dite "libre") continuent heureusement de cohabiter. Si les approches en sont différentes, dans notre esprit elles ne se situent pas en termes de hiérarchie ou de modes mais revêtent chacune des degrés de difficultés très importants et des plaisirs dégagés tout aussi importants.

La connaissance des deux nous paraît refléter un bagage complet de grimpeur.

Dans le présent document, nous ne traitons que de l'escalade moderne en sites d'initiation et de pratique sportive d'une longueur (TOME I) et en sites de pratique sportive de plusieurs longueurs (TOME II) car correspondant aux terrains de pratiques les plus usuels dans notre région et de la majorité de nos grimpeurs.

● COMPORTEMENTS ATTENDUS SUR LES SITES DES DIFFÉRENTS TERRAINS

A - Sur S.A.E. (Structures Artificielles d'Escalade)

Les structures appartiennent souvent à des municipalités au prix d'investissements parfois importants. Leur mise en place, leur gestion est souvent l'œuvre de nombreux bénévoles des clubs, respectez leur travail et leur dévouement. Un règlement d'utilisation doit être affiché, prenez-en connaissance, il en va de votre sécurité et d'une pratique collective harmonieuse.

B - Sur falaise

Le plaisir de grimper tient à sa gestuelle, à la difficulté vaincue, mais beaucoup aussi à la qualité de l'environnement. Prenez le temps de vous informer sur l'accès aux sites, de découvrir les lieux, ils sont souvent superbes et cette visite préalable vous montrera les accès, les équipements en place, les descentes possibles, la qualité du rocher et sa configuration. Achetez le topo du site, il vous indiquera les règles locales, l'équipement, la cotation des voies. Cela vous permettra de grimper en sécurité et à votre niveau. Si le topo n'existe pas, des grimpeurs locaux se feront un plaisir de vous informer. La gestion des sites d'escalade est du ressort des Comités Départementaux F.F.M.E., signataires des conventions avec les propriétaires.

Le Cosiroc recense les sites d'escalade sur l'ensemble de la France.

SOYEZ CURIEUX ET RESPONSABLES

L'accès aux sites et l'ouverture de nombreux lieux de pratique dépendent de nos comportements.

C - Apprenez à connaître vos capacités

L'humilité et le plaisir sont les règles absolues. La "frime" et "l'épate" sont des leures dangereux. Si la volonté est nécessaire, l'obstination aveugle peut entraîner une fatigue néfaste à la lucidité ; la forme est changeante et il n'y a pas de honte à abaisser en cours de séance les ambitions qui prévalaient initialement. Choisissez des voies adaptées à votre niveau, il en va de votre plaisir et de vos progrès futurs. Echauffez-vous correctement. Ajustez toujours vos évolutions avec une parfaite pratique des manœuvres de sécurité. Les pages qui suivent vont tenter de vous y aider.

● ÉQUIPEMENTS EN PLACE SUR LES ROCHERS

Ces équipements ont été mis en place par des professionnels (guides, aspis, B.E.) ou des bénévoles compétents (cadres F.F.M.E.). Un chapitre du présent document vous présente les divers matériels utilisés et leurs mises en œuvre.

Néanmoins il est très important de prendre conscience que cet équipement ne peut comporter une fiabilité absolue et qu'en conséquence, il y a lieu d'être circonspect et de le vérifier. A cet égard, prenez connaissance du document : "Consignes fédérales de sécurité pour l'escalade ou l'alpinisme en sites naturels".

Texte intégral chap. 19

● COHÉRENCE DE LA PROGRESSION VERS L'AUTONOMIE

Connaissance du matériel

Escalade en atelier poule

Escalade en tête de voies d'une longueur

Manœuvre de sortie de voie

Maîtrise des réchappés en paroi

Maîtrise du relais

Escalade de voies de plusieurs longueurs

Maîtrise des rappels

TOME I

TOME II

● TECHNIQUES USUELLES

L'objet des pages suivantes est de décrire les techniques qui sont les plus fréquemment utilisées car fiables. D'autres techniques peuvent être proposées car il n'y a pas de bible, mais une adaptation à des situations diverses prenant en compte un minimum de matériel et une sécurité maximum. Ces autres techniques possibles sont accessibles à des grimpeurs confirmés et leur enseignement est dispensé dans tous les stages de formations des cadres fédéraux. Renseignez-vous auprès des clubs F.F.M.E., des comités départementaux, des D.D.J.S.

4 ESCALADE SUR BLOCS ET MURS A GRIMPER DES S.A.E.

(Rappel : Chapitre 2 :
Les terrains de pratiques possibles page 3)

Cette pratique courante sur certains sites naturels voit un développement de plus en plus important sur S.A.E., voir en compétition.

En milieu scolaire, des structures dites "murs à grimper" voient de nombreuses installations, si les descriptions des techniques qui vont suivre y trouvent leur place sur le plan des apprentissages sécuritaires, il est indispensable d'y aménager des aires de réception adaptées (tapis de réception, lit de gravillons ronds).

Sur sites naturels, il y a tout d'abord lieu de bien examiner la zone de réception et de repérer les dangers potentiels (souches d'arbre, arbustes, pierres proéminentes...).

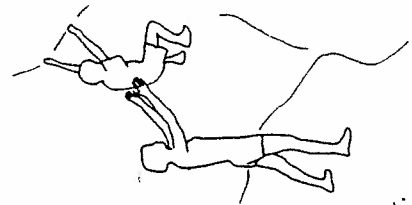
Le grimpeur doit autant que possible maîtriser sa chute éventuelle et sa réception au sol : dans les cas les plus extrêmes, l'assurage (parade) d'un ou plusieurs assureurs (pareurs) est indispensable.

Voici les techniques utilisées dans les situations les plus fréquemment rencontrées

● PRINCIPES

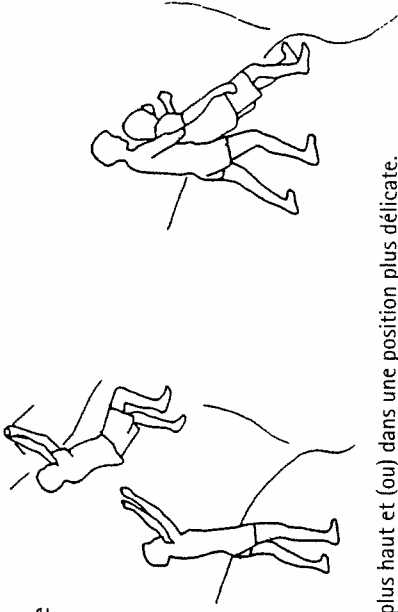
- 1 - Une vigilance accrue et continue de l'assureur est indispensable pour parer aux décrochements brutaux du grimpeur.
- 2 - L'assureur visera toujours à amortir en protégeant la réception au sol du grimpeur (tête et colonne vertébrale).
- 3 - L'assureur doit être en position de stabilité (pieds décalés).

Suivi rapproché



Les mains de l'assureur suivent le bassin du grimpeur.

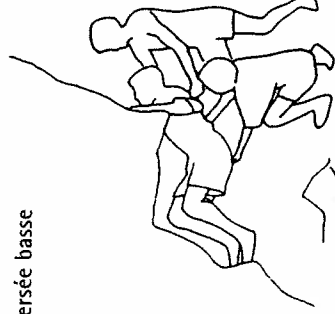
Parade classique



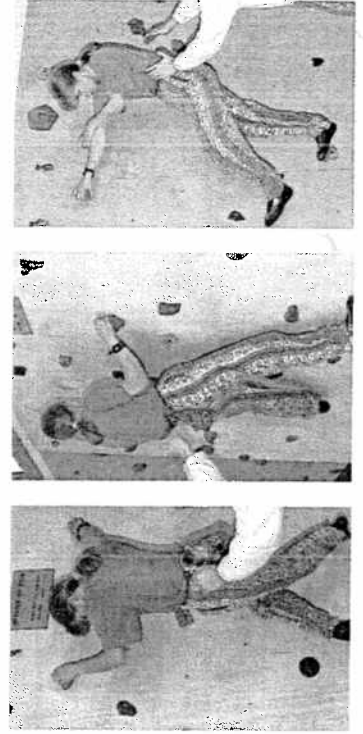
Le grimpeur est plus haut et (ou) dans une position plus délicate.

L'assureur ferme les mains afin d'éviter le retournement des doigts. Il reçoit le grimpeur sur les avant-bras et amortit la réception par une flexion des jambes.

Parade d'un grimpeur en traversée basse

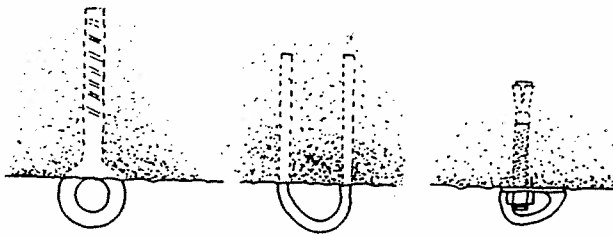


La présence de deux assureurs est justifiée en cas de sol accidenté. Principe identique à la parade classique, mais protection cumulée de la tête et du dos.



(sur sites d'initiation ou sportif et S.A.E.)

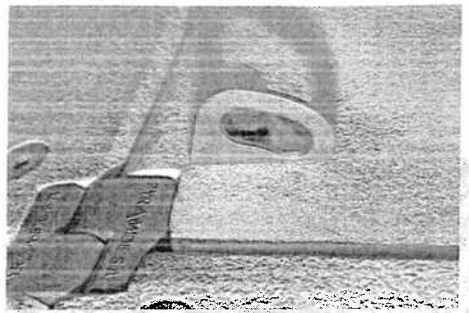
Les points d'ancrage intermédiaires fixés sur le rocher et la S.A.E., recevant les points d'assurages.



LES BROCHES
type Cosiroc
Fixation scellement résine

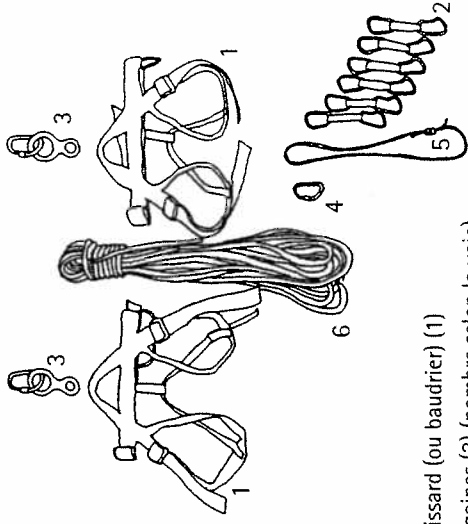
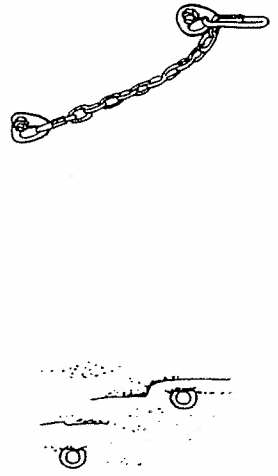
LES BIS n° 2
tige inox
Fixation scellement résine

LES PLAQUETTES
Fixation goujon (expansion mécanique)



Relais de progression sur plusieurs longueurs ou points d'ancrage de moulinette.

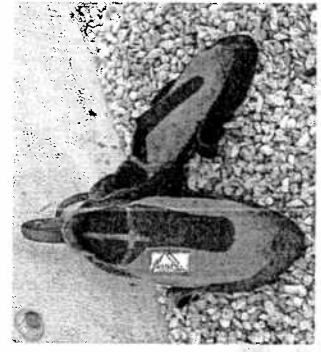
Broches ou plaquettes rapprochées ou deux points d'ancrage reliés par une chaîne.

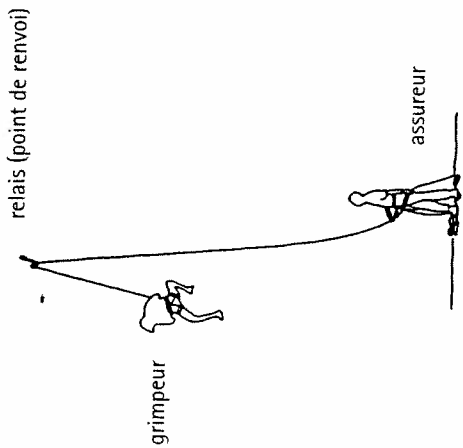


- GRIMPEUR**
- cuissard (ou baudrier) (1)
 - dégaines (2) (nombre selon la voie)
 - mousquetons à vis et huit (3)
 - mousqueton à vis (4)
 - cordelette (Ø = 6 mm) (5)
- ASSUREUR**
- cuissard (1)
 - mousquetons à vis et huit (3)
- corde d'attache (6)

● N.B. :

En cas de nécessité, un mousqueton à vis peut être remplacé par deux mousquetons simples croisés.





● PRINCIPES

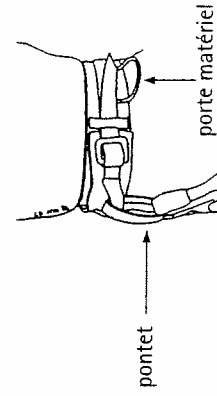
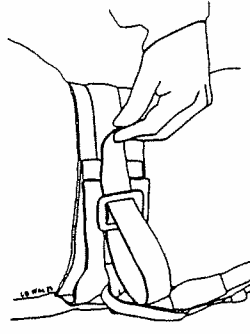
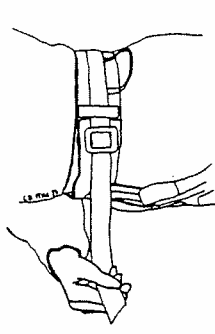
- 1 - La corde coulisse tant à la montée qu'à la descente sur un point fixe.
- 2 - La mise en place de cet atelier nécessite le moins de frottement possible.
- 3 - Cet atelier est utile au stade des premiers pas en perfectionnement pour travailler une difficulté ponctuelle de la voie. Il ne constitue pas la base de l'escalade traditionnelle.
- 4 - La prise de risque est réduite au minimum pour une progression dans l'axe vertical du point de moulinette.

● APPLICATIONS

- 1 - Sortie club (avec cadre(s))
L'atelier poulie est mis en place par le cadre, cet atelier peut favoriser les débutants.
- 2 - Sortie individuelle
L'atelier poulie est mis en place par vos soins, il doit obligatoirement être placé sur deux points. La corde coulisse dans un mousqueton à vis verrouillé.

Type fermeture boucle
(lire la notice du fabricant de votre matériel)

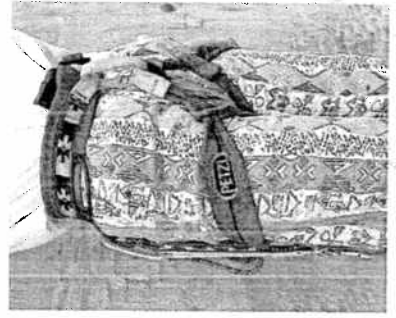
- 1 Enfiler le cuissard, bien positionner la ceinture du cuissard pour avoir le point d'attache au plus près de votre centre de gravité.
- 2 Repasser impérativement dans la boucle afin de réaliser la mise en sécurité.



● N.B. :

Avec un cuissard dont les sangles des cuisses ne sont pas réglables, pensez à vos différentes épaisseurs vestimentaires. Dans le cas où les cuisses sont réglables, ajustez la taille en premier (fermeture des cuisses idem taille).

Certains cuissards de collectivités sont équipés de fermeture rapide. S'ils dispensent du triple passage de la sangle dans la boucle, ils demandent néanmoins une vigilance quant au serrage et au desserrage.



9 L'ENCORDEMENT AVEC LE NŒUD EN HUIT

Le nœud en huit double est le plus souvent utilisé car sa vérification visuelle est la plus aisée et qu'il est l'un des nœuds les plus sûrs.

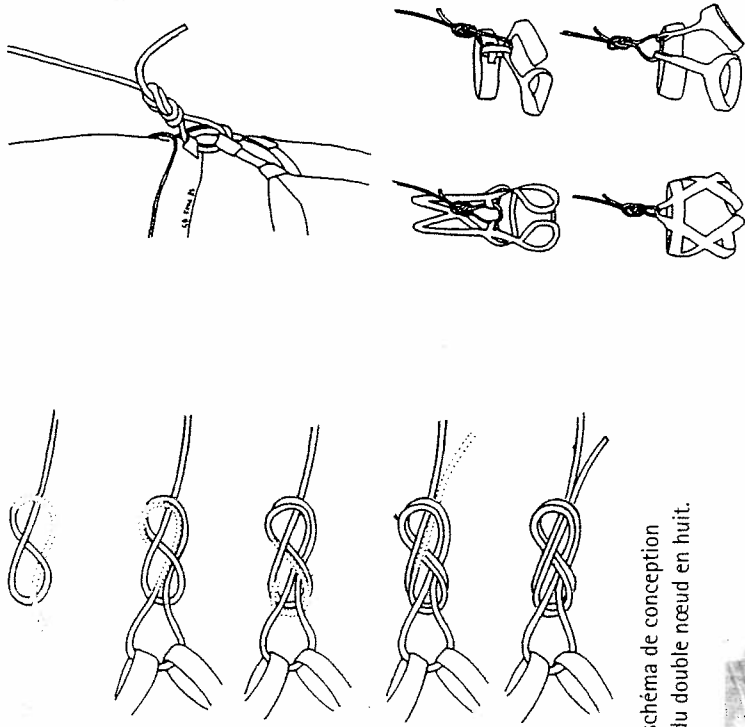
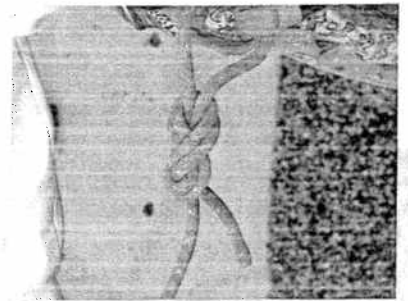


schéma de conception du double nœud en huit.

● MODALITÉS DE CONTRÔLE :

- Sur l'ensemble du nœud on doit toujours voir deux brins de corde en parallèle.
- Une fois le nœud terminé, le brin qui en sort doit avoir une longueur égale à deux largeurs de main.

Les deux membres de la cordée doivent être encordés à chaque extrémité de la cordée.
Pas d'encordement sur le pontet sauf pontet spécial (voir notice du fabricant).

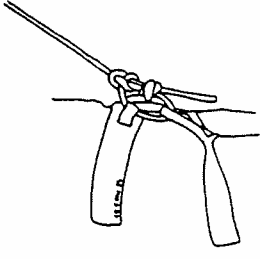


AUTRES TYPES D'ENCORDEMENT

- LE NŒUD DE CHAISE (bloqué impérativement par un nœud de pêcheur double).

avantage : se défait plus facilement après une mise en tension.

inconvénient : plus difficile à vérifier.



- LE NŒUD DE VACHE DOUBLE

avantage : simple à réaliser

inconvénient : difficile à défaire après une mise en tension.

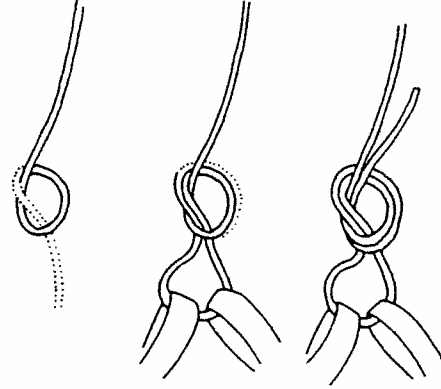
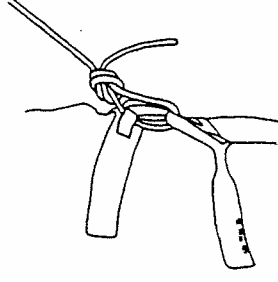


schéma de conception du nœud de vache double.



Type huit

1 Le mousqueton est placé dans le pontet du cuissard. Le huit est placé dans le mousqueton à vis par sa grande boucle.

2 Prendre une ganse, la passer à l'intérieur de la grande boucle du huit puis la rabattre à l'extérieur de la petite boucle du huit.

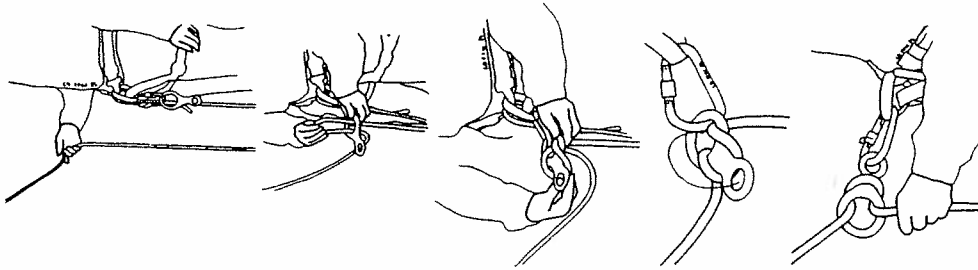
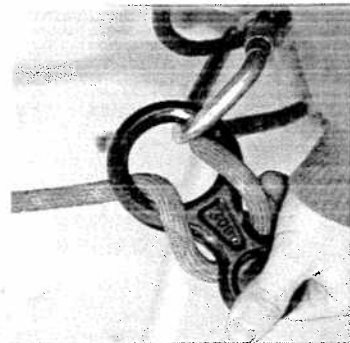
3

4 Sortir le huit du mousqueton à vis, le retourner pour le placer par la petite boucle dans le mousqueton à vis dont on verrouille bien la sécurité.

5

6 Pour sortir la corde, faire la manœuvre dans le sens inverse.

Les schémas ci-dessus représentent la mise en place du "huit imperdable" : quelle que soit la manipulation, le huit est toujours solidaire soit du mousqueton à vis soit de la corde et ne peut pas vous glisser des mains. L'absence de huit (descendeur) fait cruellement défaut en certaines situations !



● LE DEMI CABESTAN

avantages :

- manœuvres d'assurage facilitées grâce à un positionnement très rapproché du frein
- polyvalence de ce frein
- peu de matériel

inconvénients :

- difficulté de mise en œuvre par des débutants
- précautions indispensables pour éviter le toronnage* de la corde
- utilisation d'un mousqueton à vis "type poire"

● LE GRI-GRI

avantages :

- en respect avec les prescriptions du fabricant : sécurité absolue.

inconvénients :

- réserve en assurage dynamique
- déresponsabilisation
- réserve pour obtenir facilement du "mou"

● LA PLAQUETTE

avantages :

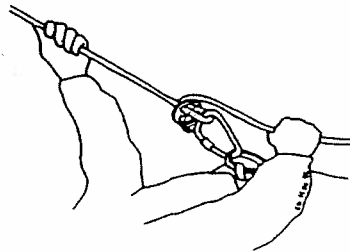
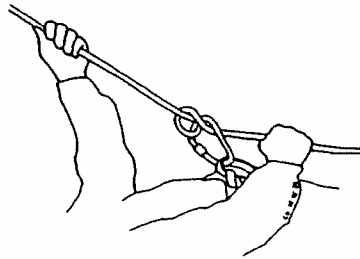
- facilité des manœuvres
- ne toronne pas les cordes

inconvénients :

- peu de polyvalence

* Toronnage :

Torsion des fuseaux à l'intérieur de la gaine de la corde provoquée par le positionnement de la corde sur le frein.

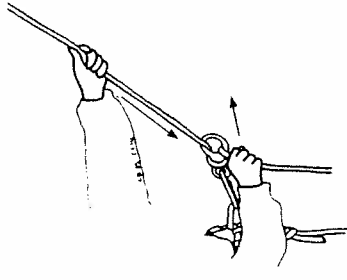


A - Pour assurer la montée d'un grimpeur en atelier-poutille.

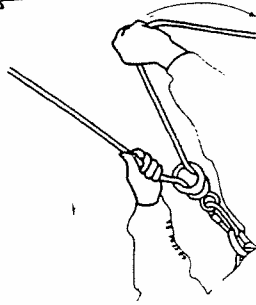
Le brin allant vers le haut suit la progression du grimpeur, le brin sortant du descendeur vers le bas assure le freinage.

Bien respecter l'ordre des cinq temps consécutifs qui sont immuables.

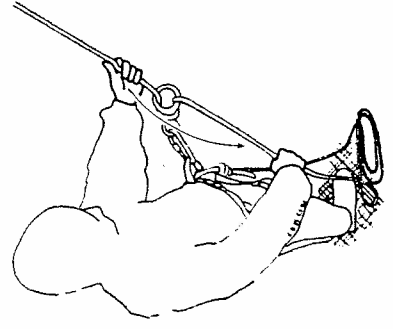
Etre particulièrement vigilant aux points 3, 4 et 5 conditionnant la maintenance d'une main sur le brin effectuant le freinage.



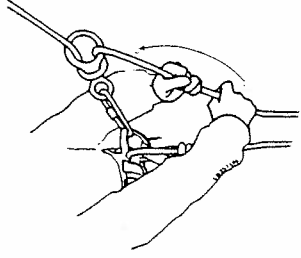
1



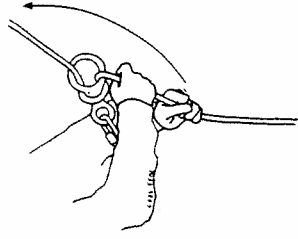
2



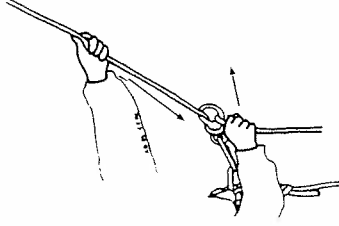
3



4



5



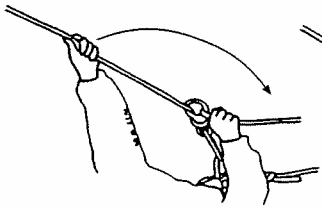
6

L'assureur doit être légèrement en retrait de la paroi.

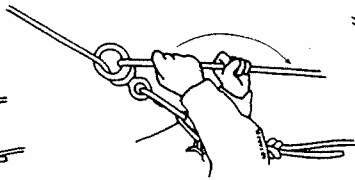


B -- La descente d'un grimpeur en atelier poulie (moulinette)

1 Les deux mains se placent sous le huit.
Ne pas commencer la descente avant d'avoir vérifié que le grimpeur est bien en tension sur la corde.

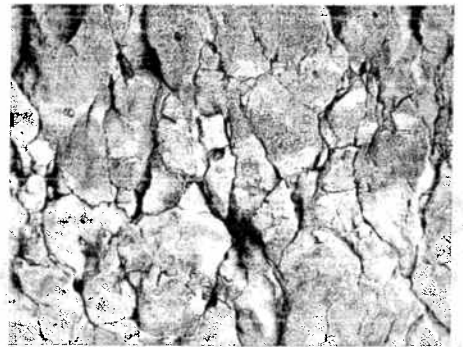


2

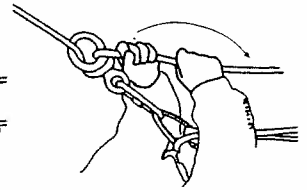


Les deux mains descendent alternativement permettant au brin de corde de coulisser dans le frein.

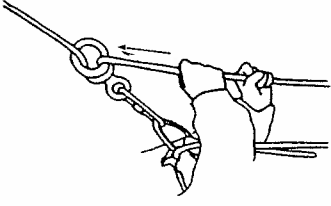
3



4



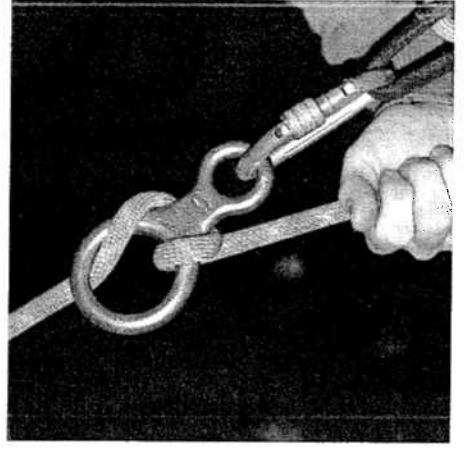
5



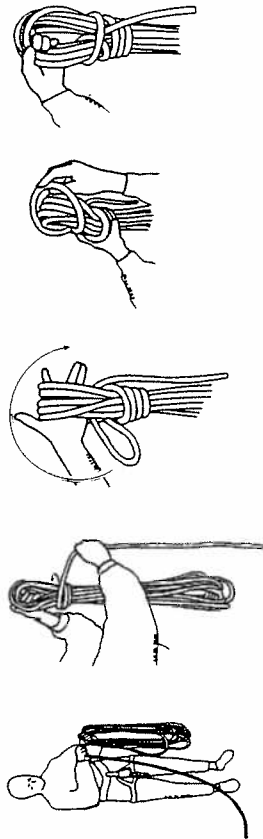
Rappel : les deux membres de la cordée doivent être encordés à chaque extrémité de la corde, au minimum un nœud d'arrêt doit être effectué à l'extrémité du brin de corde sous le frein.

● NB :

Quand la pratique de l'assureur devient fiable, il peut laisser glisser doucement la corde entre ses mains.



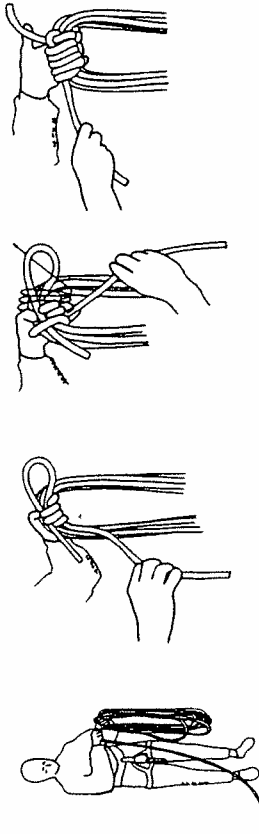
A - Première méthode



Bien effectuer les tours de corde les uns au-dessus des autres.

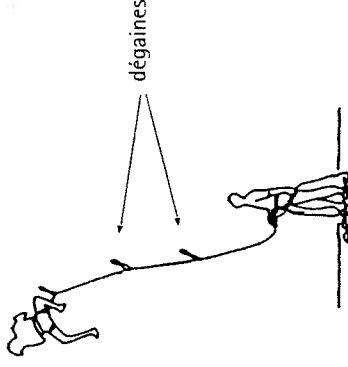
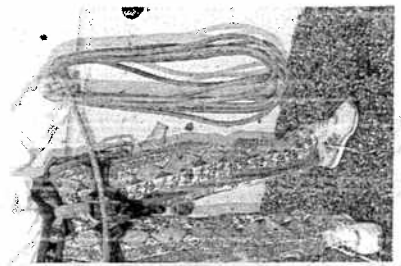
B - Deuxième méthode

Plus pratique à porter en bandoulière.



• NB :

- Il existe des sacs à corde se dépliant.
 - Ils protègent la corde du sol.
 - La corde peut se ranger en vrac dans le sac (conseillé).
 - Le sac protège de la lumière et de la poussière.
- Donc une meilleure durée de vie de la corde.



• PRINCIPES :

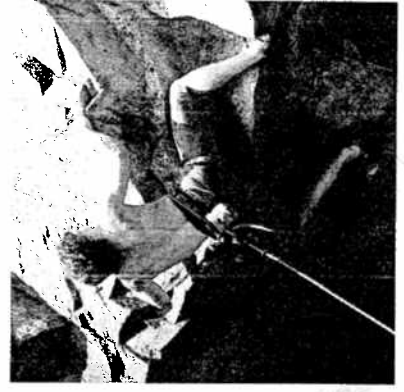
- 1 - Sur le plan de l'éthique, c'est la pratique normale de l'escalade avec l'acceptation de la prise de risque.
- 2 - Sur le plan technique, c'est la seule possibilité d'évoluer sur des sites qui ne présentent pas d'accès par le haut pour la pose d'atelier poulie. C'est la seule possibilité de progression au-delà d'une longueur de corde.
- 3 - Le grimpeur progresse de bas en haut en solidarissant sa corde au rocher au moyen de points d'assurance et de dégaines (paires de mousquetons). Il doit juger de son aptitude à surmonter les passages entre les points d'assurance (engagement variable selon l'espacement entre les dits points). La sanction d'une mauvaise appréciation de ces éléments est le "vol" (apprentissage préalable indispensable en atelier de réception).
- 4 - La corde et l'assureur sont les seuls éléments prépondérants absorbant l'énergie du grimpeur qui tombe. Les dégaines interviennent pour limiter le frottement et favoriser l'alignement de la corde.

• PRÉCAUTIONS :

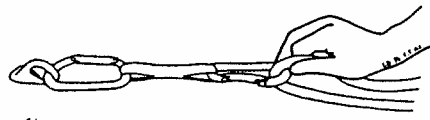
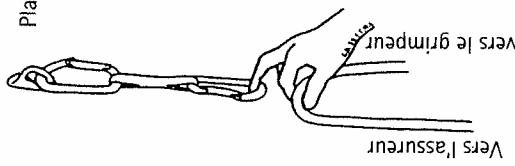
- 1 - S'assurer que la longueur de corde est supérieure au double de la hauteur à graver pour la redescende au sol.
- 2 - S'assurer que le grimpeur dispose d'un nombre de dégaines adapté au nombre de points d'assurance.
- 3 - La seule sécurité du grimpeur avant le premier point est sa marge de sûreté complétée par la parade de l'assureur.

• RAPPEL :

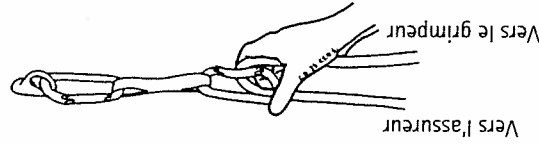
les deux membres de la cordée doivent être encordés sur chaque extrémité de la corde.



Ouverture du mousqueton
coudé à gauche.



Ouverture du mousqueton
coudé à droite.

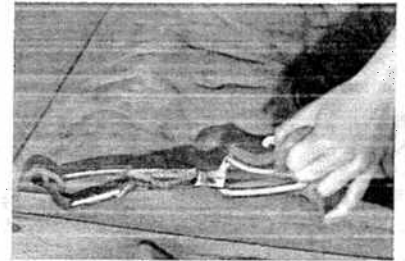


La technique s'inverse si on mousquetonne de la main gauche.

Si votre dégaine est munie d'un mousqueton à doigt droit et d'un mousqueton à doigt courbé c'est celui à doigt droit qui se place dans le point d'ancrage (plaquette, broche...).

La manipulation terminée, le brin allant vers l'assureur sera entre le rocher et le mousqueton.

Il ne faut pas vriller la sangle de la dégaine.

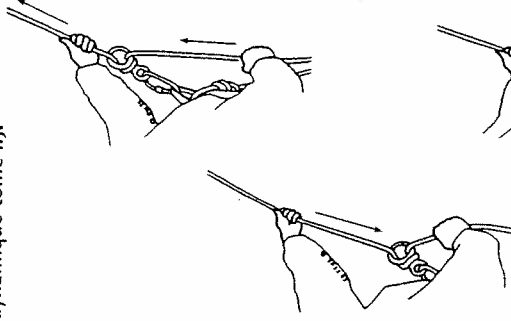


● NB :

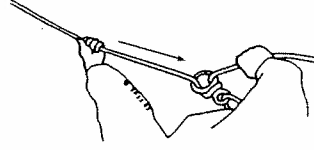
- Il est important de savoir mousquetonner efficacement. En cas de mauvais positionnement de la corde dans le mousqueton, la corde peut sortir en cas de chute.
- Bien savoir mousquetonner, c'est grimper suffisamment haut près du point d'ancrage et rechercher la position de moindre effort (point entre épaule et taille).
- Le mousqueton du haut se positionne selon la direction de la voie.

L'assureur doit être légèrement en retrait de la paroi et légèrement décalé de l'axe de progression du grimpeur (explication assurage dynamique tome II).

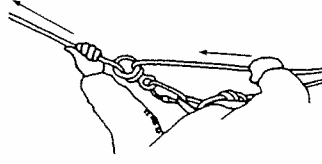
1 Les deux mains tiennent la corde et réalisent simultanément la montée de la corde vers le grimpeur.



2 Les deux mains glissent l'une après l'autre le long de la corde.



3
4 Retour à la position initiale.



Bien respecter l'ordre des trois temps qui sont immuables.

● NB :

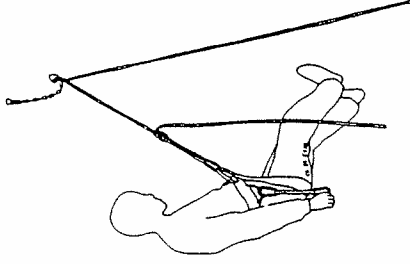
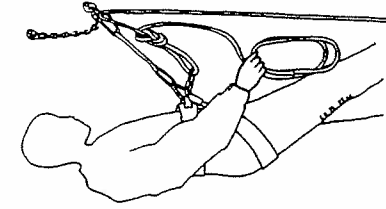
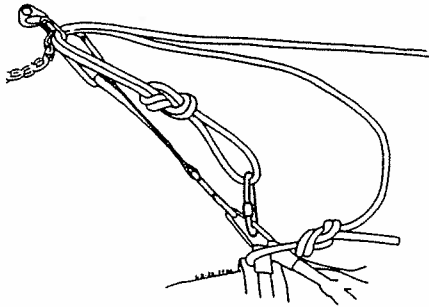
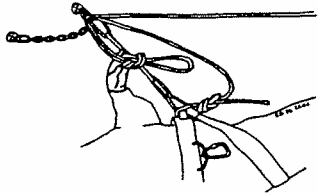
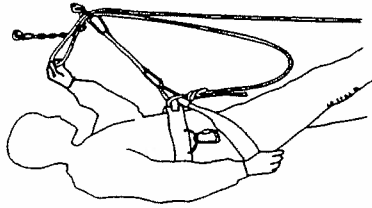
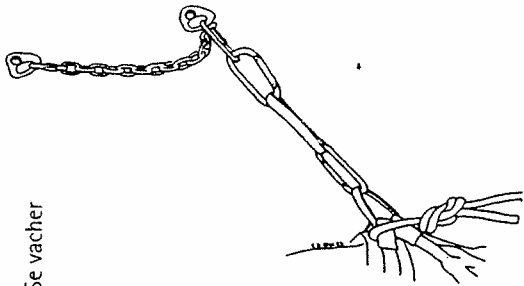
Le "mou" doit être judicieusement dosé en particulier lors du mousquetonnage et juste après ce dernier. Si lors de la progression du grimpeur vous devez ravalé* de la corde, procédez comme en atelier poulie (chapitre 10).

- * Mou : relâchement de la tension de la corde sur le brin allant vers le grimpeur.
- * Ravaler : reprendre de la corde sur le brin allant vers le grimpeur.

16 MANŒUVRE DE SORTIE DE VOIE SUR MAILLON RAPIDE

pour descente dite en "moulinette"

Se vacher



1 Se vacher : une dégaine simple est suffisante car durant la totalité de la manœuvre, le grimpeur est encordé.

2 Réaliser une ganche, la passer dans le maillon rapide.

3 Réaliser une queue de huit.

4 Relier avec un mousqueton à vis votre queue de huit et le pontet du cuissard. Bien verrouiller la sécurité du mousqueton à vis.

5 Défaire votre encordement initial au cuissard. Demander à votre assureur de vous mettre en tension sur la corde afin de vérifier la fiabilité de votre manœuvre.

6 Enlever votre dégaine du maillon rapide, faite vous descendre comme en atelier poulié par votre assureur.

● NEF :

Bien communiquer avec votre assureur en particulier les points I, V et VI.

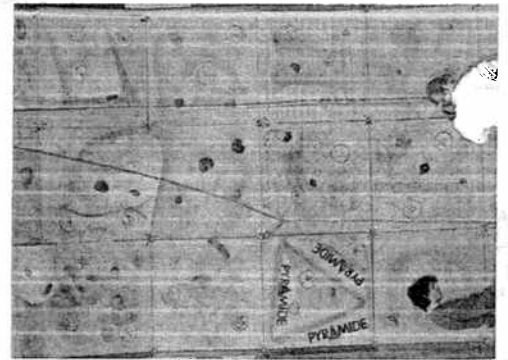
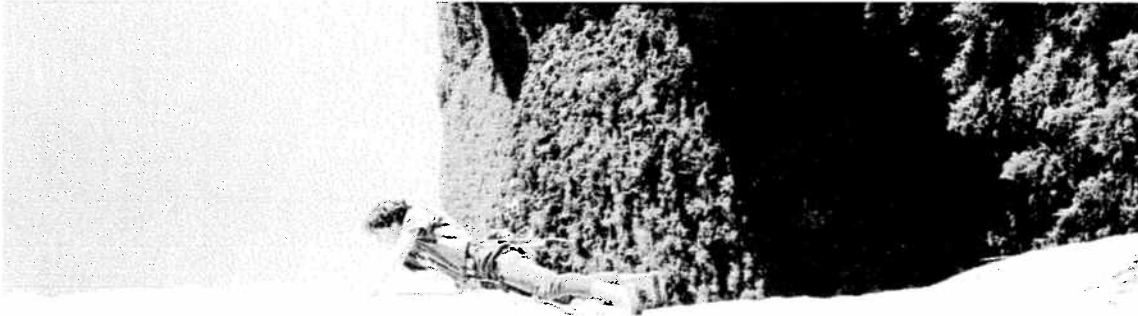
* Se vacher : s'auto-assurer en reliant le pontet de son cuissard au point d'assurance.



Le grimpeur a tenté de continuer sa progression au-dessus du point d'assurance mais n'y est pas parvenu. Il est maintenant en tension par son assureur au niveau de ce dernier point d'assurance.

- 1 - Le grimpeur redescend la totalité de la voie en descente en récupérant son matériel.
(rappel : vigilance de l'assureur).
- 2 - Remplacer la dernière dégainé par une mousqueton à vis ou maillon rapide (bien les verrouiller).
S'assurer de la qualité du point d'ancrage.
Le grimpeur se fait descendre en moulinette en récupérant les dégainés précédentes.
- 3 - Réchappe en paroi (manœuvre exceptionnelle, à utiliser en cas de dernier recours).

Manœuvre à utiliser sur des points d'ancrage ne permettant pas la manœuvre du maillon rapide (chap. 16)
Description ci-après.



1 Le grimpeur doit s'assurer qu'il a affaire à une broche scellée indispensable pour ce type de manœuvre.

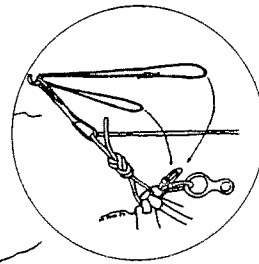
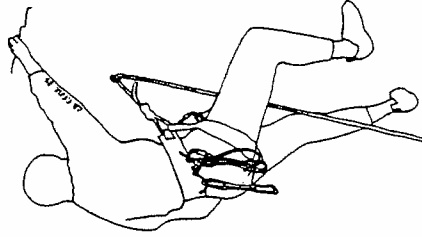
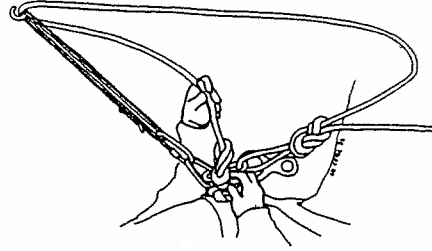
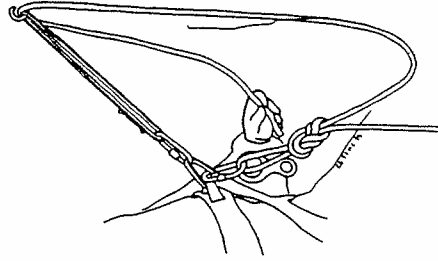
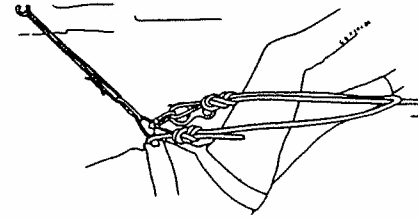
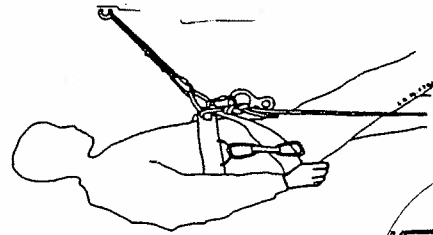
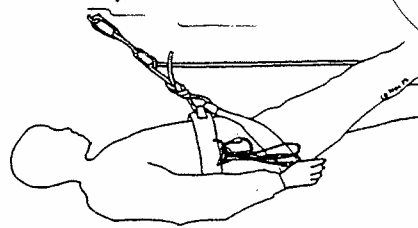
2 L'assureur peut libérer la tension sur la corde pour permettre au grimpeur de récupérer la dégaine.

3 La corde libérée, le grimpeur réalise une ganse avec laquelle il effectue un nœud en huit double qu'il fixe au mousqueton à vis du descendeur (bien verrouiller le mousqueton à vis).

4 Il se désencorde, passe le brin libre dans la broche derrière la cordelette.

5 Il se réencorde, enlève la ganse en défaisant le nœud en huit double.

6 Il communique avec son assureur pour être repris en tension sur la corde et vérifier la fiabilité de sa manœuvre. Il récupère sa cordelette et se fait mouliner pour descendre.



7 Le grimpeur passe en double la cordelette dans la broche, derrière le mousqueton ; il réunit les deux boucles de la cordelette dans un mousqueton à vis placé dans le pontet du cuissard (bien verrouiller le mousqueton à vis). Il est vaché.

● NB :

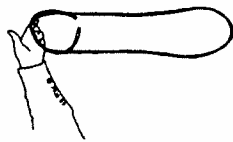
Il existe d'autres façons de se vacher (ex : dégaine avec mousqueton à vis si le point d'ancrage permet le passage du mousqueton à vis).



JONCTION DES DEUX BRINS D'UNE CORDELETTE

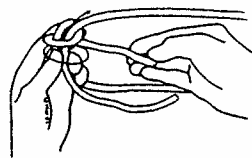
(nœud de pêcheur double)

1



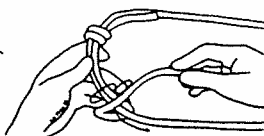
2

Avec un brin on réalise un tour sur l'autre brin, puis un deuxième qui croise le premier, on enfle le brin libre dans les deux boucles obtenues.



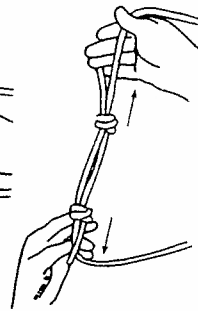
3

Idem avec l'autre brin. 5 cm de cordelette doivent dépasser aux extrémités.



4

Serrer le nœud dans le sens des flèches.



5



CONSIGNES FÉDÉRALES

19

DE SÉCURITÉ POUR L'ESCALADE OU L'ALPINISME EN SITE NATUREL

Il est de la responsabilité propre de tout alpiniste ou grimpeur en site naturel, non encadré par un professionnel ou un diplômé bénévole, d'estimer les risques qu'il prend en s'engageant dans une voie d'escalade ou dans une course en montagne. Ce texte a pour objectif d'en préciser les conditions d'exercice.

- 1 - Le grimpeur ou l'alpiniste est seul responsable de sa propre sécurité.
- 2 - Dans le cas de mineurs cette responsabilité incombe aux parents ou à l'encadrement selon la législation en vigueur.
- 3 - Tout conseil, toute aide, ne dispense pas celui qui les reçoit ou les utilise, d'évaluer les risques auxquels il peut s'exposer suite à son engagement dans la voie ou la course. Il est par conséquent nécessaire que le grimpeur ou l'alpiniste :
 - 3.1 - S'assure par tous les moyens possibles (examen visuel, bibliographie, renseignements communiqués par des tiers dont il doit apprécier la fiabilité...) que la voie correspond à son propre niveau.
 - 3.2 - S'assure également par tous les moyens possibles que l'équipement en place est suffisant en quantité et en qualité, compte tenu de son niveau, de l'équipement personnel dont il dispose et de l'estimation qu'il fait de ses risques de chute.
 - 3.3 - Sache reconnaître une prise instable ou un ancrage vétuste ou inapproprié.
 - 3.4 - Sache renoncer s'il estime que la voie où il s'est engagé présente des caractéristiques qu'il ne peut maîtriser compte tenu de son niveau (mauvais rocher, équipement jugé insuffisant, conditions météorologiques...).

ADRESSE UTILE :

F.F.M.E. :

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8-10, quai de la Marne - 75019 PARIS
Tél. : 01 40 18 75 50
Site : www.ffme.fr

BIBLIOGRAPHIE :

Guide des sites naturels d'escalade en France
Daniel TAUPIN (FFME - COSIROC)

CE DOCUMENT EST DISPONIBLE À :

CD FFME 85 - Maison des Sports
202, Bd Aristide Briand - 85000 LA ROCHE-SUR-YON

Pour être honorée, toute commande devra être accompagnée d'un chèque de règlement à l'ordre de CD FFME 85.
Chaque livraison sera accompagnée d'une facture.

TARIFS :

Individuels :	8,10 € l'unité (port inclus)
Associations FFME :	par 50 : 7,00 € l'unité (port inclus)
	par 100 et plus : 5,50 € l'unité (port inclus)

AVERTISSEMENT :

Ne photocopiez pas ce document. Sa vente alimente une partie du salaire du jeune cadre fédéral qui s'implique beaucoup auprès des jeunes et dans la formation de nombreux débutants.

Merci de votre cohérence.

4 - LA F.F.M.E. dispense, dans ses stages ou à travers ses clubs, les connaissances nécessaires à l'évaluation des moyens et au choix des comportements assurant la sécurité. C'est à dire, qu'outre la technique gestuelle, se trouvent enseignés :

4.1 - L'apprentissage de la sécurité en fonction des divers milieux de pratique.

4.2 - L'apprentissage de l'appréciation des risques.

4.3 - L'apprentissage de la distinction entre équipements fiables et équipements vétustes, insuffisants ou abandonnés.

LA F.F.M.E. considère que ces connaissances sont indispensables à toute pratique autonome en sécurité et doivent faire partie de la formation de base des grimpeurs et des alpinistes.