



## CORDÉE 13 - Passeport Autonomie Sécurité

### SAE (Structures artificielles d'escalade)

« Un grimpeur autonome en SAE est capable de prendre en charge sa sécurité et celle de son compagnon de cordée »

**! DOCUMENT À APPORTER À CHAQUE SÉANCE DE VALIDATION DE L'AUTONOMIE !**

Grimpeur	Déjà autonome			Oui	Non
Animateur	S1	S2	S3		

Pour l'évaluation, à chaque séance (S1, S2, S3), marquer chaque case par  + acquis  - à revoir  non abordé

#### S1 S2 S3 **Connaissances sportives générales**

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis capable de m'échauffer  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je fais la différence entre grimper en tête et grimper en moulinette  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je connais la hauteur limite grimpable sans la corde  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je connais la chaîne d'assurage : baudrier, encordement, corde, dégaines, relais, mousqueton, frein, assureur |

#### S1 S2 S3 **Connaissance du matériel**

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais mettre un baudrier (ceinture ventrale, point d'encordement, pontet) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je fais la différence entre un mousqueton à vis, une dégaine, et un relais  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais dérouler / lover une corde  |

#### S1 S2 S3 **Grimpeur**

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais m'encorder (nœud de huit ou bien de chaise) avec chacun un nœud d'arrêt   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais vérifier (visuel et tactile) le système d'assurage du partenaire assureur |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais amortir une chute avant la 1ère dégaine avec retour au sol                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais placer correctement la corde dans la dégaine                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je ne prends pas trop de mou de corde pour mousquetonner                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je clippe en position de moindre effort et je vérifie l'allonge nécessaire        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je ne coince pas mes pieds derrière la corde en progression                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais m'asseoir dans le baudrier et redescendre en moulinette sans fatigue      |

#### S1 S2 S3 **Assureur**

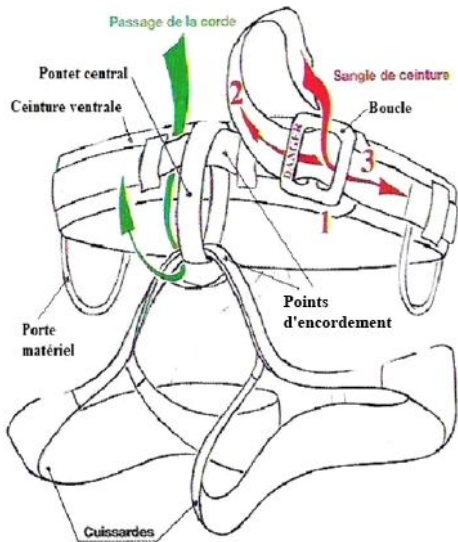
- |                          |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je fais un nœud d'arrêt (double « 8 ») en bout du brin assureur                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je délimite mon couloir de chute et préviens mes cordées voisines                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je me place à correcte distance du mur (latéralement et en profondeur)                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais assurer avec un type de frein (anticipation, fluidité)                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais vérifier l'encordement du partenaire grimpeur                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais parer le grimpeur avant la première dégaine                                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis vigilant au risque de retour au sol du grimpeur jusqu'à la 3e dégaine            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | J'observe mon grimpeur pendant toute sa progression                                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais assurer la montée d'un grimpeur sans JAMAIS lâcher le brin inférieur             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je contrôle en permanence la longueur du mou   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais prendre sec le grimpeur  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais enrayer une petite chute du grimpeur (sous la dégaine)                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sais faire descendre un grimpeur sans à coup, sans lâcher les mains du brin inférieur |

## LE MATÉRIEL (escalade en salle)

**CORDÉE**



### Baudrier à double point d'encordement



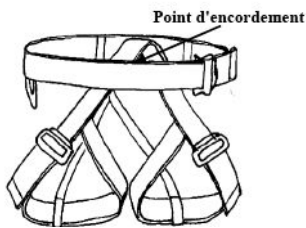
### Le système d'assurance (« descendeur »)



### La corde



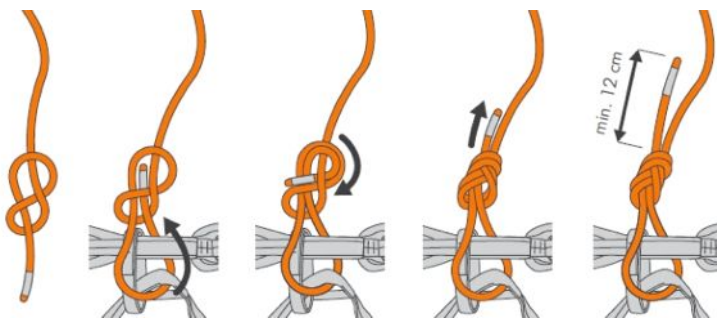
### Baudrier à simple point d'encordement



### Les dégaines



## S'ASSURER AVEC UN NŒUD EN HUIT



## CHECK MUTUEL AVEC SON BINÔME



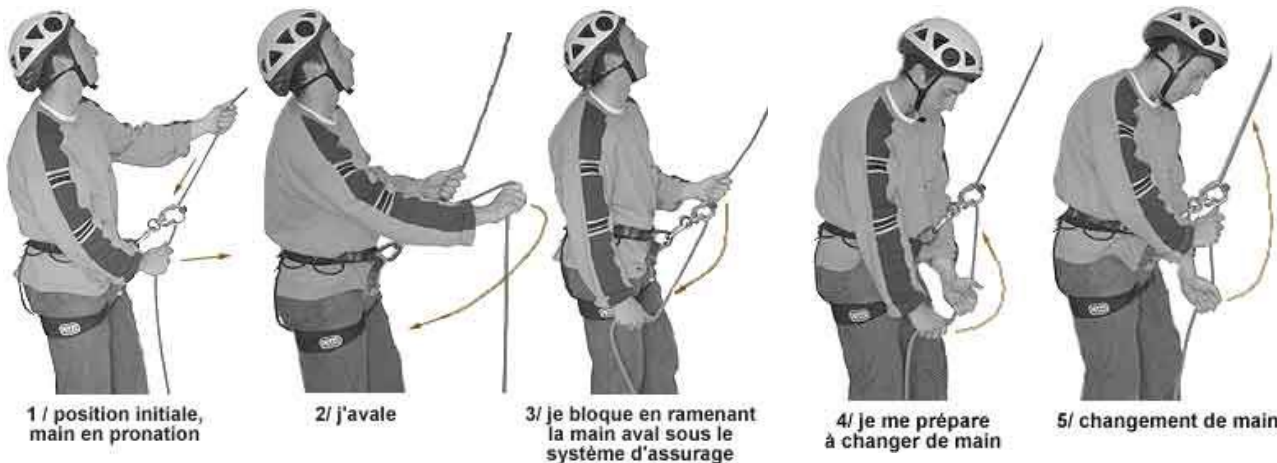
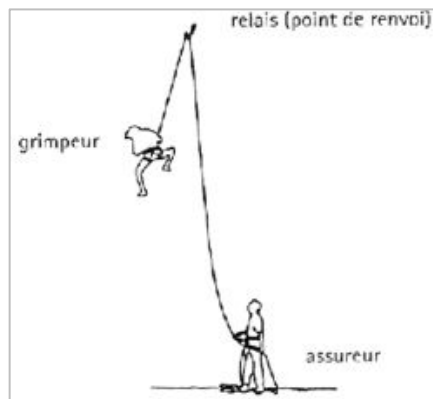
## LA COMMUNICATION GRIMPEUR/ASSUREUR > les mots clés

Départ	Le grimpeur commence à escalader
Avale	L'assureur reprend (« avale ») de la corde
Du mou	L'assureur donne de la corde au grimpeur pour monter ou mousquetonner
Sec	L'assureur tend la corde pour permettre au grimpeur de se reposer
Descente	Le grimpeur demande de redescendre en moulinette

## GRIMPER « EN MOULINETTE »

Dans le cas de la grimpe «en moulinette », la corde est déjà placée dans le relai en haut de la voie.  
L'assureur fait évoluer le grimpeur en « ravalant » du mou sur la corde, au fur et à mesure de sa progression sur la paroi.

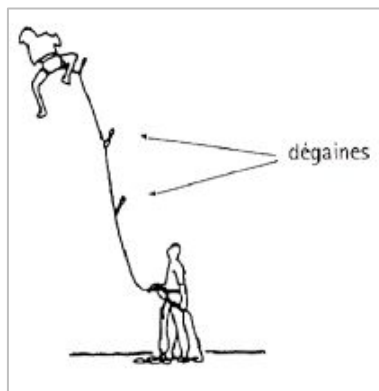
### > Comment prendre (« avaler ») du mou en 5 mouvements avec un système d'assurage



**NB : ne JAMAIS lâcher le brin inférieur de la corde**

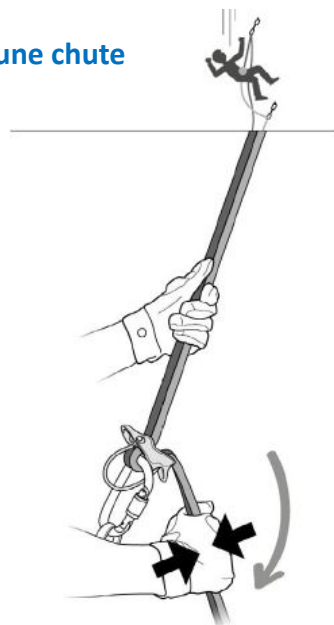
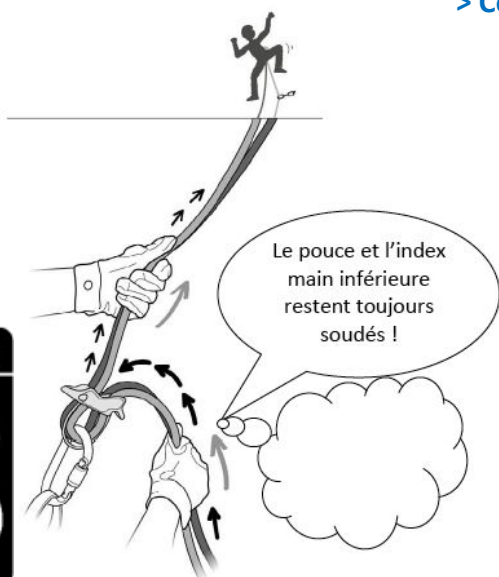
## GRIMPER « EN TÊTE » (1/2)

Dans le cas de la grimpe «en tête », le grimpeur va lui-même installer les dégaines dans les points placés sur la paroi, afin d'y insérer sa corde, au fur à mesure de sa progression.  
Au fur et à mesure de la progression du grimpeur, l'assureur va lui donner du mou (tout en anticipant son parcours et ses gestes) afin que le grimpeur puisse avancer en toute sécurité et sans blocage sur la voie.



### > Comment donner du mou

### > Comment bloquer une chute



## GRIMPER « EN TÊTE » (2/2)



### > Bien assurer la progression du grimpeur

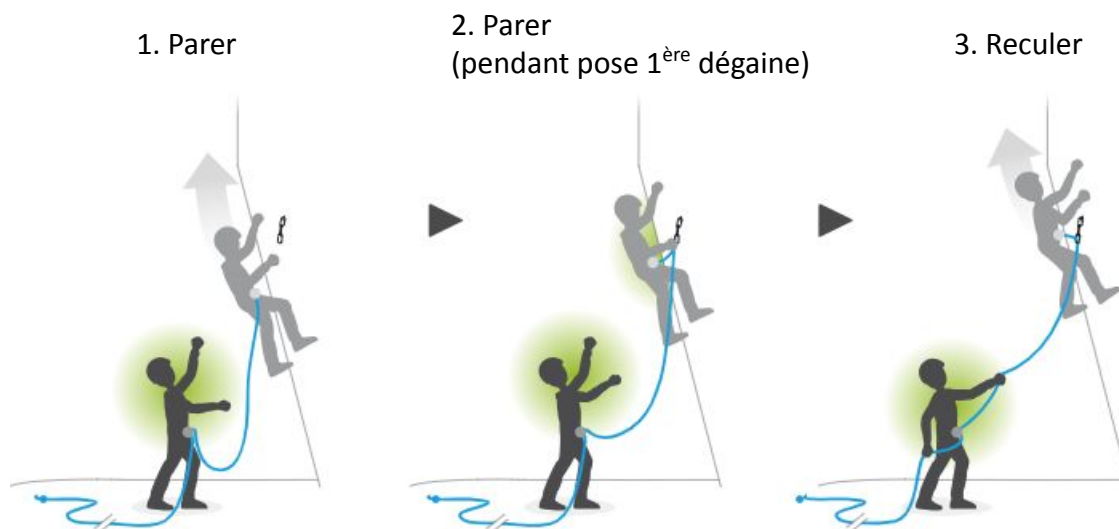
#### Avant la 1<sup>ère</sup> dégainé – La « parade »

Jusqu'à la 1<sup>ère</sup> dégainé, le grimpeur n'est pas assuré par la corde. Le second doit **le parer** en amortissant sa chute.

Il se tient donc juste derrière le grimpeur, bras tendu, jambes fléchies, jusqu'au mousquetonnage de la première dégainé.

Il doit laisser au préalable suffisamment de mou à la corde pour que, quand le grimpeur sera à la première dégainé, il ne soit plus nécessaire de donner du mou afin de rester concentré sur la parade.

Les mains de l'assureur suivent le bassin du grimpeur. Le grimpeur est plus haut. L'assureur ferme les mains, il reçoit le grimpeur sur ses avant bras et amortit la chute par une flexion des jambes.



#### Entre la 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dégainé – L'assurance « sec »

Entre la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> dégainé, le risque de retour au sol (risque de fracture des membres inférieurs) est encore très grand.

L'assureur doit donc **être extrêmement vigilant** et « sécher » le grimpeur en cas de chute.

L'assureur se tient à un mètre du mur, légèrement sur le côté, il veille à ce que le grimpeur ne risque pas de tomber sur la corde ce qui entraîne des brûlures très douloureuses, voire une « retournette ». Il donne juste le mou nécessaire et anticipe la prise de corde par le grimpeur lors du mousquetonnage de la deuxième dégainé.

L'énergie de la chute va être absorbée un peu par la corde, mais surtout par le baudrier et le dos du grimpeur. Une chute sur la première dégainé est donc douloureuse.

Avant la 3<sup>ème</sup> dégainé, en cas de chute, le grimpeur risque toujours de retomber sur l'assureur qui aura été soulevé lors de la chute. Pour cela, l'assurance restera sec.



## Après la 3<sup>ème</sup> dégaine – L'assurage « dynamique »

Au-delà de la 3<sup>ème</sup> dégaine, l'assureur reste vigilant, mais en cas de chute il pourra réaliser un **assurage dynamique pour amortir la chute** du grimpeur.

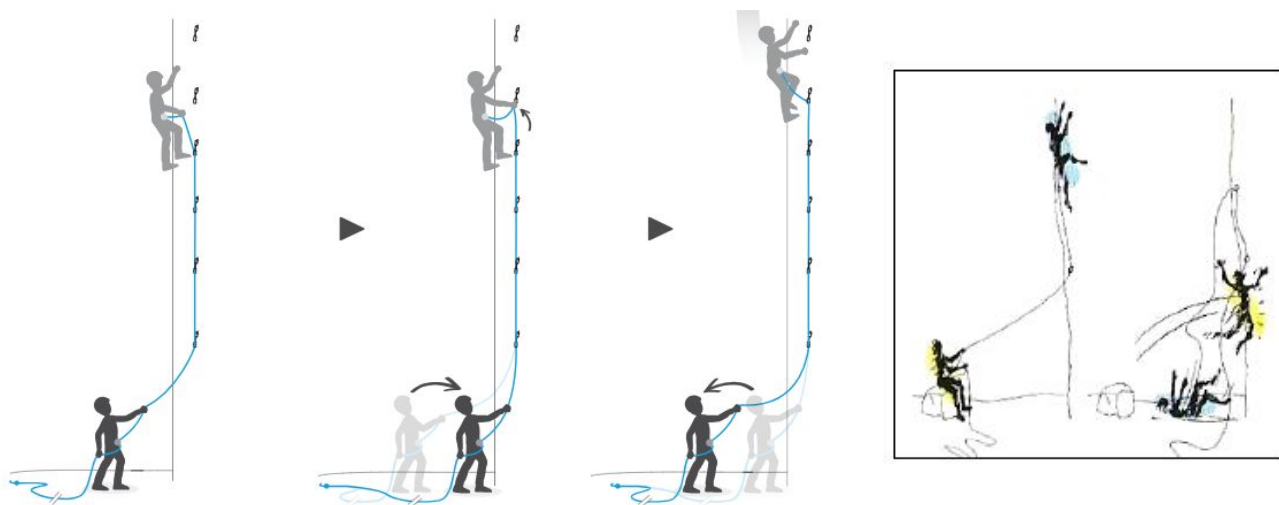
L'assurage dynamique se réalise soit par un pas en avant, soit en se laissant soulever, soit en donnant un peu de mou (demande de la finesse et de la pratique) au moment où la corde se tend lors de la chute.

**L'assureur peut se reculer un peu** pour soulager ses cervicales. Il est dangereux que l'assureur soit loin du mur. En cas de chute du grimpeur, il sera projeté vers le mur, donnant ainsi beaucoup trop de mou au grimpeur qui risque un retour au sol. Il peut même, par réflexe, lâcher la corde...

En dehors des mousquetonnages, l'assureur donne du mou au grimpeur en évitant de le gêner dans sa progression (corde trop tendue), et sans le mettre en danger (trop de mou).

À chaque dégaine, l'assureur doit **donner très rapidement du mou** au grimpeur, idéalement en une seule fois, et en quantité juste suffisante. C'est un moment très délicat pour le grimpeur qui n'a plus que 3 appuis. Il faut donc **aller vite**. Grâce à l'observation permanente du grimpeur, l'assureur doit anticiper le moment où le grimpeur va tirer la corde pour mousquetonner.

**Dès que la dégaine est clippée, l'assureur ravale le mou, sans sécher le grimpeur.**



## LOVER UNE CORDE

