

PASSEPORT AUTONOMIE EN SAE

ASG Bagnolet – section Escalade



Objectif général : Le grimpeur est capable de prendre en charge sa sécurité et celle de son compagnon en Structure Artificielle d'Escalade (SAE).

PRÉAMBULE

L'escalade est une pratique à risques.

Elle nécessite de pouvoir faire confiance au matériel, en ses propres capacités dans la manipulation de celui-ci, mais aussi de se faire confiance et de faire confiance à son binôme.

Cette confiance passe par l'acquisition de différents savoirs et techniques, sans cesse renouvelés et contrôlés : c'est pour cela que ce passeport existe.

Donc, pour grimper en toute sécurité, pensez à toujours vérifier vos manipulations et celles de votre coéquipier, à vérifier le matériel et sa bonne utilisation ; sachez rester humble face aux remarques que l'on pourrait vous faire pour votre sécurité.

Mais surtout, que tout cela reste un plaisir !

NOM/Prénom	
------------	--

COMPÉTENCES REQUISES

1 – SE PRÉPARER ET CONNAÎTRE MATÉRIEL & VOCABULAIRE

- ✓ Echauffement
- ✓ Connaissance du matériel, s'équiper
- ✓ S'encorder (nœud de 8, descendeur)
- ✓ Vérification réciproque du binôme : « double check »
- ✓ Délover/Lover une corde (attention aux nœuds dans la corde)
- ✓ Les mots de l'escalade : donner du mou / prendre sec > la communication dans le binôme

2 – GRIMPER

- ✓ Poser les dégaines
- ✓ Passer la corde dans les dégaines
- ✓ Installation de la moulinette au relais et descente
- ✓ Positionner les pieds au-dessus de la corde (éviter la corde « faucheuse »)
- ✓ Désescalade
- ✓ Communiquer avec l'assureur

3 – ASSURER

- ✓ Parade avant la 1ère dégainé
- ✓ Assurance au plus près avant la 3ème dégainé
- ✓ Assurance après la 3ème dégainé
- ✓ Savoir reprendre et donner du mou
- ✓ Savoir enrayer une petite chute
- ✓ Etre attentif, anticiper
- ✓ Contrôle permanent du brin d'assurance
- ✓ Contrôle de la descente : vitesse + position (en cas de différentiel de poids, si le grimpeur est plus lourd que l'assureur, l'assureur veillera à être proche du mur)

DATE SÉANCE	1 – SE PRÉPARER	2 - GRIMPER	3 - ASSURER	NOM ENCADRANT + REMARQUES

Légende

1 : Vu - 2 : En cours d'acquisition - 3 : Acquis

ASSURAGE DYNAMIQUE : ÉCOLE DE VOL

La chute fait partie des risques liés à l'escalade, et il faut donc apprendre à la gérer.

La peur du « vol » s'appréhende et se travaille. Le grimpeur doit intérioriser certains automatismes pour bien chuter sans se blesser et l'assureur doit savoir accompagner la chute du grimpeur en le « dynamisant » pour absorber une partie du choc. L'assurance dynamique est la partie la plus importante de la chute.

Cet apprentissage de l'assurance dynamique est fondamentale pour éviter de « sécher » le grimpeur (le grimpeur prend un choc important en revenant très vite sur la paroi) et les blessures qui peuvent en découler (entorse de la cheville, etc.).

1 – CÔTÉ GRIMPEUR

- ✓ Etape 1 : en moulinette, se lâcher dans le baudrier
- ✓ Etape 2 : en tête, à la 4ème dégainé seulement : clipper la dégainé et se lâcher
- ✓ Etape 3 : en tête, à la 4ème dégainé seulement : clipper la dégainé, monter pour l'avoir à hauteur de taille et se lâcher
- ✓ Etape 4 : en tête, à la 4ème dégainé seulement : clipper la dégainé, monter pour l'avoir à hauteur des pieds et se lâcher

2 - CÔTÉ ASSUREUR

- ✓ Rester toujours attentif à l'évolution du grimpeur
- ✓ Donner le mou nécessaire pour que le grimpeur évolue en toute sécurité
- ✓ Dynamiser la chute en faisant un pas en avant ou un léger saut

DATE SÉANCE	1 - CÔTÉ GRIMPEUR	2 - CÔTÉ ASSUREUR	NOM ENCADRANT + REMARQUES

