

Commission Nationale d'Escalade

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE L'ESCALADE

SUR STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (SAE)

Avertissement :

En général les Clubs disposent de créneaux horaires loués ou mis à leur disposition gratuitement. Dans ces deux cas, ces créneaux sont à considérer comme des activités " programmées officiellement " par le Club, donc placées sous la responsabilité des dirigeants et de l'encadrement des séances. La présence d'un ou de plusieurs responsables de séances est indispensable.

De manière générale, une consigne qui s'applique dans toutes les situations : **ne jamais entreprendre une manip, si l'on est pas absolument sûr de ce que l'on fait !**

POUR LE PRATIQUANT

1. Respectez le règlement d'utilisation de la SAE.
2. Respectez les consignes émises par la direction du Club et son encadrement.
3. L'hyper fréquentation des SAE crée une promiscuité telle, qu'elle doit vous imposer d'être, encore plus qu'ailleurs, courtois, attentif, compréhensif, calme.
4. Que ce soit sur SAE ou sur un Pan :
Vérifiez la mise en place des tapis de réception (positionnement, liaison)
Assurez une parade pour les situations délicates (chutes à la limite des tapis, sur une face du pan, etc...)
5. Si vous ne grimpez pas, ne restez pas sous un grimpeur évoluant sur le pan.
6. Assurez vous que la corde fasse bien l'aller-retour de la voie avec une large réserve.
7. Vérifiez la mise en place de votre cuissard suivant les indications du fabricant.
8. Vérifiez votre noeud d'encordement et cela assez fréquemment !!
9. Avant toutes manœuvres, avec votre coéquipier (ère), habituez-vous à effectuer un contrôle réciproque : cuissard, noeud d'encordement, assurage..
10. Après lecture de la voie, disposez judicieusement votre matériel sur le cuissard.
11. N'encombrez pas votre cuissard de matériel inutile...
12. Mousquetonnez tous les points d'ancrage.
13. Utilisez des dégaines courtes (11cm) pour les premiers ancrages.
14. Bien que rare aujourd'hui sur SAE, si vous avez dû effectuer la manœuvre dite «du maillon rapide », contrôlez votre réencordement avant de vous engager dans la descente !
15. Avant de descendre en moulinette, regardez si votre coéquipier (ère) est attentif(ive) et bien prêt(e) à vous descendre en respectant les consignes de sécurité.
16. Quantifiez le matériel personnel que vous utilisez, distinguez-le de celui qui vous est prêté, ce qui vous permettra, au moment du rangement, de ne pas faire de confusion.

17. Ne soyez pas simple consommateur, soyez partie prenante quant à l'organisation de la séance et au moment du rangement du matériel ! !
18. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
19. En tête ou en moulinette, si après plusieurs essais vous ne passez pas, soyez courtois, pensez aux copains, ne monopolisez pas la voie... descendez !
20. Si vous constatez qu'une prise tourne ou qu'elle est cassée, prévenez le responsable de la SAE.
21. Pensez à brosser les prises de temps en temps.

Lorsque vous assurez :

1. Soyez attentif, ne vous laissez pas distraire, votre coéquipier doit pouvoir vous faire totalement confiance lorsqu'il grimpe.
2. Pour l'assurage, il est recommandé d'utiliser le matériel prévu à cet effet : le tube, le panier, la plaquette, le Gri-gri, le Reverso, Toucan...
Le 8 étant un appareil conçu à l'origine pour la descente en rappel est à proscrire.
3. Utilisez une technique d'assurage en vigueurs en suivant les indications du fabricant.
4. Pour les 2 ou 3 premiers points d'ancrage, écartez-vous du " couloir de chute " sans gêner la cordée voisine.
5. Ne marchez pas sur les cordes.
6. Pour la descente, moulinez régulièrement et assez lentement afin de ne pas brûler la corde.
7. Communiquez clairement avec votre partenaire lors des manoeuvres de corde.
8. Toujours parer son coéquipier avant le mousquetonnage du premier point d'assurage.

Pour l'encadrement :

1. L'encadrement devra apprécier le nombre de participants selon les paramètres suivants :
 - Nombre de voies,
 - La difficulté des voies,
 - Le type de pratique : Bloc, Moulinette, escalade en tête.
 - Age et niveau des participants.
2. Se renseigner sur les conditions d'accès à la SAE.
3. Sur les services de secours locaux (police, gendarmerie, pompiers)
4. Vérifier que les pratiquants sont bien adhérents du club.
5. Penser à emporter une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.
6. Posséder la liste des pratiquants avec l'adresse des parents pour les mineurs et le contact d'une personne à prévenir en cas d'accident.
7. L'encadrement doit être reconnu comme ayant autorité pour intervenir lorsque la sécurité des grimpeurs est en jeu, quelque soit leur niveau de performance.

En fin de séance, pour tous :

1. Aider au retrait et au pliage des cordes ainsi qu'à leur rangement.
2. Avant de partir, un dernier coup d'œil permet de signaler et retirer une dégaine, un mousqueton laissés dans une voie !

SUR SITES NATURELS DE UNE OU PLUSIEURS LONGUEURS EQUIPEES

De manière générale, une consigne qui s'applique dans toutes les situations : **ne jamais entreprendre une manip, si l'on est pas absolument sûr de ce que l'on fait.**

Avertissement :

Si les sorties figurent au programme officiel du Club, elles sont placées sous la responsabilité des dirigeants du Club et de l'encadrement.

Remarque : la plus grande partie des recommandations énoncées pour la pratique sur SAE est applicable ici.

Toutefois, ayez toujours à l'esprit qu'un site naturel d'escalade, même déclaré " SPORTIF ", présente des risques, des dangers. Abordez-le avec circonspection.

Avant de grimper, il est toujours très riche d'enseignement de faire le tour du site en l'observant attentivement.

Attention : En général les sites aux voies de plusieurs longueurs dites « équipées » n'ont pas la densité d'équipement de ceux déclarés « sportifs » ! Prévoir le matériel en conséquence et une préparation physique et mental adéquate.

En effet, certaines différences les distinguent :

- l'espacement entre les ancrages est plus important ! !
- les relais en paroi ou en sortie de voie peuvent être de conception très différentes.
- De plus, il est nécessaire de préciser que le rocher offre une richesse de prises importante aux formes variées, qu'elles peuvent être cachées, inutiles ou inutilisables ! Que la voie peut avoir une trajectoire complexe peu évidente, définissant une lecture fine, subtile parfois incertaine. !

1. Prévoyez un peu de matériel en plus.
2. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
3. En tête, maîtrisez les différentes techniques pour installer:
 - une moulinette sans rompre la chaîne d'assurance,
 - un rappel et assurer sa descente auto-assuré.
4. Ne sautez aucun point de mousquetonnage.
5. Utilisez des dégaines courtes (11cm) pour les premiers ancrages.
6. Assurez vous que votre corde soit adaptée :
 - Pour une voie d'une longueur, la longueur de la corde doit être au moins égale à 2 fois la longueur développée de la voie
 - Pour une voie de plusieurs longueurs, la longueur de la corde doit permettre de grimper dans la longueur la plus longue et d'effectuer le rappel le plus long (en général, une corde de deux fois 50 m est recommandée, parfois une de deux fois 60m, lisez bien les topos).
7. Pour le rappel, faites attention aux cheveux longs !
8. Ne moulinez JAMAIS sur une sangle, une cordelette, un anneau de corde, ou directement dans une plaquette.
9. Même si le site est très bien équipé, en tête, sachez évaluer le risque que vous prenez si la voie est " limite " ou un peu au-dessus de votre niveau. Pensez au rebord de toit, à la vire, au retour au sol, à la technicité et capacité d'assurance de votre partenaire.
10. Sachez faire la distinction entre " L'ENGAGEMENT " et " L'EXPOSITION " d'une voie ou d'un passage.
L'exposition sous entend qu'en cas de chute les conséquences peuvent être graves.

11. L'environnement naturel est beau, attirant, captivant, goûtez le tout en restant attentif et vigilant dans vos assurances et toutes vos manoeuvres de corde.

Contrôlez toutes vos installations avant d'engager une nouvelle action.

12. Apprenez quelques techniques de réchappe.

Les sites « sportifs » ou non, les « voies équipées de plusieurs longueurs », peuvent être équipées de plaquettes du type « cœur » ou des broches dont l'œil est de petit diamètre.

Ayez toujours avec vous un « maillon rapide » pour éventuellement pouvoir gérer une réchappe.

13. Pour les sites de plus d'une longueur, apprenez à gérer correctement un relais :

- Cordée de 2, même leader
- Cordée de 2 réversible
- Cordée de 3

Assurez-vous que tous vos coéquipiers (ères) savent gérer un relais et la descente en rappel ainsi que l'enchaînement de rappel sur sites de plusieurs longueurs.

14. Dans certaines voies, il peut arriver que le rocher soit fragile. Dans ce cas, faites très attention pour vous et votre assureur. Grimper doucement et ne vous ruez pas sur les prises sans savoir si elles tiennent.

15. Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les mineurs.

16. Achetez le TOPO, le produit de sa vente contribue à l'entretien et à l'aménagement du site, de plus il contient des informations et des renseignements utiles.

17. Lorsque l'on s'apprête à réaliser une voie de plusieurs longueurs, il est conseillé de prendre des renseignements auprès d'une personne qui connaît la voie.

18. La nature vous offre le charme et les beautés d'un site d'escalade et son environnement, vous êtes l'intrus, soyez discret, respectez : la faune et la flore, l'équilibre de tout l'écosystème et remportez vos déchets.

19. Après votre passage dans une voie, lors de la descente, ayez le réflexe de broser le surplus de magnésie qui peut apparaître sur certaines prises.

20. Pensez à emporter une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.

21. Informez-vous sur les différents moyens de contacter les secours. Il est vivement recommandé de posséder un téléphone portable.

22. Pensez à prendre de l'eau et de la nourriture en conséquence. N'oubliez pas de prendre les vêtements adéquats au site et à l'ampleur de la voie.

SUR SITES PEU EQUIPES OU " TERRAIN D'AVENTURE "

Avertissement :

Ces sites nécessitent une bonne maîtrise de l'ensemble des techniques liées à l'escalade et une certaine expérience de tous les terrains, en plus des points précédents il faut savoir et savoir gérer :

1. Toutes les techniques de réchappe.
2. Le placement efficace des moyens temporaires d'assurage : coinces, friends, pitons, ainsi que leur retrait.
3. Le port du casque devient obligatoire pour tous.
4. Informez-vous des prévisions météo, soyez prévoyant : vêtements adéquates, trousse de secours, boisson et un peu de nourriture...
5. Si le site est éloigné et difficile d'accès, avant de partir, autour de vous, indiquez:
 - o le lieu où vous allez et le secteur que vous allez exploiter,
 - o la ou les voies que vous avez projetées de faire.Ensuite, bien sûr il est sage de rester dans le secteur indiqué !
6. Munissez-vous d'un moyen simple permettant de vous signaler : lampe électrique, sifflet, flash photo...
7. Bien sûr le topo est toujours utile, voire la carte et la boussole.

POUR L'ENCADRANT.

Ayez soin de donner des consignes simples et claires, non ambiguës.

Vérifiez ou faites vérifier fréquemment les encordements.

En permanence, assurez-vous que vos coéquipiers « assureurs » soient vigilants.

Avant de vous engager dans une voie de plusieurs longueurs, assurez-vous que tous vos équipiers savent gérer plusieurs types de relais et la descente en rappel.

Faites porter le casque en terrain d'aventure, les risques de chutes de pierre sont à envisager sérieusement ainsi que la chute du grimpeur qui peut être plus importante.