E.P.S.

L'escalade

Règles de sécurité lors des ateliers

❶ Ne pas dépasser la **ligne bleue**.
❷ Ne jamais mettre les doigts dans les **anneaux** métalliques (ils sont coupants).
❸ Ne pas sauter pour redescendre (**"désescalader"** la paroi).
❹ Dans chaque atelier, **un seul élève** peut grimper à la fois sur une voie.

Règles de sécurité lors de l'utilisation des cordes

❶ Les grimpeurs aux **cheveux longs** doivent penser à les attacher.
❷ Les grimpeurs doivent avoir les **poches vides**.
❸ Ne grimper que si l'on est correctement **assuré**.
❹ Attendre d'avoir l'**autorisation** du moniteur pour grimper.
❺ Lorsque le grimpeur n'est pas en train de monter, l'assureur doit être en position de **blocage**.

Vocabulaire de l'escalade

un grimpeur
Personne qui fait de l'escalade (sport également appelé "*varappe*").

une prise
Aspérité, naturelle ou artificielle, permettant au grimpeur de gravir une paroi.

une voie
"Chemin" constitué de prises permettant d'atteindre le haut d'une paroi.

un assureur
Personne qui manipule la corde de manière à éviter au grimpeur de se blesser s'il dévisse ou descend.

un baudrier
Harnais permettant d'assurer la grimpe.

un contre-assureur
Personne secondant l'assureur et veillant à ce que la corde ne défile pas trop rapidement.

une corde
Lien de section ronde composé de fils tressés ensemble (résistance > 1 200 kg).

un encordement
Fait de s'attacher à l'aide d'une corde et d'un baudrier pour assurer la sécurité.

une sangle
Bande de fibres tressées large et plate utilisée pour serrer ou tendre quelque chose.

des chaussons d'escalade
Chaussures possédant une semelle de gomme tendre conçues pour améliorer l'accroche des pieds à la paroi.

un mousqueton
Anneau métallique possédant un système d'ouverture facile.

le pontet
Boucle résistante située à l'avant du baudrier et servant à accrocher le matériel d'assurage (mousqueton, corde…)

un Yo-yo ©
Dispositif d'assurage permettant de faire coulisser la corde et de la bloquer automatiquement en cas de chute.

un coinceur
Pièce métallique que l'on coince dans la fissure d'un rocher pour créer un point d'assurage mobile et récupérable.

la magnésie
Le *carbonate de magnésium* est une poudre blanche anti-transpirante censée améliorer l'adhérence du grimpeur. Son usage est controversé.

grimper "en tête"
Être le premier grimpeur qui accroche les dégaines aux points d'ancrage et y fait passer la corde (on parle de *mousquetonnage*).

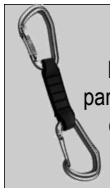
grimper "en second"
Monter en étant assuré d'en-haut par le grimpeur "en tête", qui est fixé ("*vaché*") au relais. On récupère au passage les dégaines.

"Du mou !"
Demande faite à l'assureur de ne pas tendre la corde.
"Sec !"
Demande de tendre la corde.

l'escalade libre
Escalade n'utilisant du matériel que pour s'assurer, pas pour s'aider à progresser.

l'escalade artificielle
Escalade dans laquelle le grimpeur peut s'aider de ses points d'ancrage pour progresser.

l'escalade en solo
Escalade dans laquelle le grimpeur s'assure lui-même ou ne s'assure pas ("*solo intégral*").



une dégaine
Mousquetons reliés par une sangle permettant d'accrocher la corde à un point d'ancrage.

une licence
Adhésion à la FFME incluant une assurance contre les accidents. Elle est obligatoire pour pratiquer l'escalade en club ou en compétition.

une cotation
Évaluation de la difficulté d'une voie d'escalade. Dans sa version française, elle va de **1a** (sentier escarpé) à **9b** (la plus dure connue) en passant par 1b, 1c, 2a, 2b, 2c, 3a...

une *via ferrata*
Itinéraire sportif partiellement équipé en câbles, échelles...

"en moulinette"
Assurage par un point d'ancrage situé en haut de la voie.

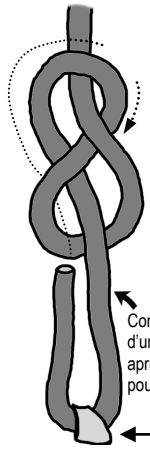
grimper "à vue"
Réussir une voie du premier coup, sans connaissance des difficultés.

un Grigri ©
Dispositif d'assurage autobloquant.

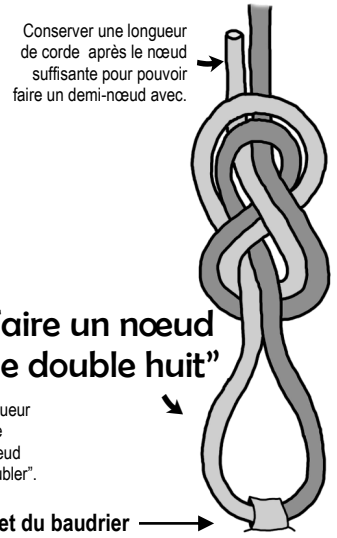
un descendeur en huit
Dispositif d'assurage **non-**autobloquant.

descendre en rappel
Descendre en s'assurant soi-même et en gérant complètement sa vitesse de descente.

Faire un nœud "de huit"



Faire un nœud "de double huit"



v01 – Texte et illustrations autres que Yo-yo © et Gri-gri © : Bruce Demaugé-Bost – http://bdemauge.free.fr (cc) BY-NC-SA