



ROC 14

Formation falaise

1) La couenne - falaises d'une longueur

En guise de préambule : l'autogestion c'est pas magique !

- ▶ Cette formation s'inscrit dans ce qui rend le modèle de développement de Roc 14 (et des clubs FSGT en général) assez atypique : le bénévolat, la solidarité et l'autonomie comme clefs de voûte pour les apprentissages et leur transmission.
- ▶ Roc 14 fonctionne sur des activités autogérées : celles et ceux qui vous ont accompagnés dans cette formation ont eux-mêmes été poussins avant vous.
- ▶ On vous montrera les manips, on vous emmènera 1 ou 2 fois en falaises, et si vous voulez continuer à sortir progresser... alors on vous accompagnera avec plaisir! Et l'année prochaine, venez participer à l'animation de la formation ...
- ▶ Ce document regroupe tout ce qui vous sera transmis par les membres de Roc 14 lors de séances d'apprentissage ou de sorties organisées par le Pôle formation.
 - ▶ Il regroupe des informations, images, extraits de texte venant du livre « ESCALADE POUR TOUS » et le « MEMENTO Initiateur Escalade SNE » de la FSGT, mais aussi de vidéos de la FFME et du site pointsdechute.com
 - ▶ Ce support peut également être consulté sur le site de Roc 14, dans la partie Wiki



Organisation de l'initiation

- ▶ Des séances en salle "apprentissage de la manip de haut de voie"
 - ▶ Echange autour de l'environnement naturel
 - ▶ Découverte et initiation au manip spécifique de la SNE en salle
- ▶ Des sorties à l'extérieur (c'est le but !)
 - ▶ Des sorties à la journée pour mettre en pratique vos apprentissages
 - ▶ Un week-end coorganisé
 - ▶ La sortie coorganisée est une sortie organisée par les débutants de cette année (vous donc...) avec les anciens
 - ▶ Des encadrants sont présents mais le but est de vous mettre petit à petit dans la peau de l'organisateur pour ne pas suivre et un peu plus participer !
 - ▶ Vous serez bien entendu "encadré" tout du long dans cette aventure
 - ▶ Et pour aller plus loin, les sorties et séjours proposés par le pôle sorties...



De la salle au milieu naturel

▶ Il faut prévoir

- ▶ Qu'il n'y aura pas de point d'eau
- ▶ Que les températures peuvent changer
- ▶ Qu'on peut se couper avec une ronce sur le chemin ou s'écorcher le coude contre un rocher
- ▶ Que les noms et cotations des voies ne seront pas notés sur un joli panneau en bas
- ▶ Que si j'oublie du matériel, il n'y aura peut-être pas de copain pour me le prêter



▶ Un équipement pas seulement pour l'escalade

- ▶ Eau, vivres et pique-nique
- ▶ Lunettes de soleil, crème solaire
- ▶ Des chaussures pour marcher, un sac pour porter ses affaires
- ▶ Une carte, un topo



▶ Un peu plus de matériel d'escalade (que celui pour la salle)

▶ Le casque

- ▶ Premier élément de sécurité, pour les éventuelles chutes de pierre.
- ▶ Il doit être homologué pour l'escalade



▶ Une corde

- ▶ Dite à simple
- ▶ Minimum 70 m
- ▶ Avec un sac/tapis de protection



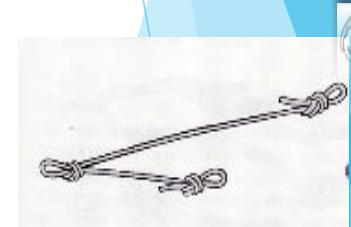
▶ Des dégaines

- ▶ Contrairement à la salle, elles ne sont pas à demeure sur le rocher
- ▶ Le nombre de dégaines nécessaire est parfois noté sur les topos.



▶ Une vache, avec son/ses mousqueton/s à vis

- ▶ Pour s'autoassurer au relais ou en rappel



▶ Un autre mousqueton à vis, libre

- ▶ Et peut-être une paire de chaussons plus confortable...



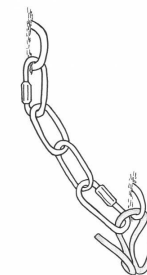
Quelques différences...

Ce qui ne change pas

- ▶ Mettre son baudrier
- ▶ Délover la corde et faire un nœud au bout (*impératif*)
- ▶ S'encorder, installer un système d'assurage
- ▶ Le double contrôle
- ▶ La parade (mais bien plus de vigilance qu'en intérieur !)
- ▶ Le sens passage de la corde dans la dégaine

Ce qui est nouveau

- ▶ Pose des dégaines sur le rocher
- ▶ Espacement des points
- ▶ La lecture d'itinéraire
- ▶ La communication
- ▶ Le relais !



Une voie en SNE

- ▶ En règle générale, vigilance sur l'itinéraire de la voie, repérage des points
 - ▶ Le premier point est-il exposé ?
 - ▶ Parade, solutions d'évitement (perche, autre voie, etc.)
 - ▶ Risque de retour au sol pour aller au deuxième point ?
 - ▶ Les points sont-ils vieux et rouillés ?
 - ▶ Dans la progression, des obstacles objectifs ?
 - ▶ Une vire, un surplomb, une dalle : vigilance pour le grimpeur mais aussi pour l'assureur qui devra adapter le mou par exemple

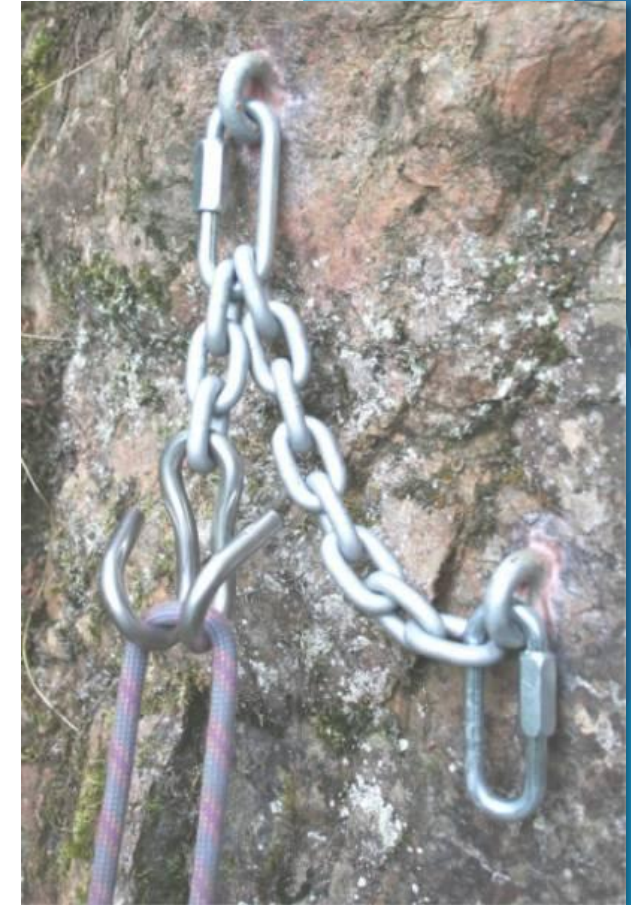
Arrivé en haut de la falaise

- ▶ Là haut, se vacher, mais pas n'importe où !
 - ▶ Sur un « vrai » point (aspect extérieur tel que rouille, positionnement...)
 - ▶ Sur un point relié à un autre par une chaîne, une cordelette (en bon état)
 - ▶ Si les points sont solides de préférence sur le point du haut
 - ▶ Ne jamais se vacher autour de la chaîne ou sur un de ces maillons
 - ▶ Se mettre en tension sur sa vache
 - ▶ Une fois vaché, toujours rester le plus bas possible (ne jamais monter en étant vaché)



Le relais - 1) le moulinox

- ▶ *Le Moulinox est un dispositif en inox en forme de cornes de bœuf fixé au relais (photo ci-contre)*
- ▶ *Inventé par un grimpeur bourguignon, il est très facile d'usage mais n'est que peu utilisé en dehors des falaises de Bourgogne*
- ▶ <http://www.fsgt94.org/article-1331-le-moulinox>
- ▶ Arrivé au sommet de la voie, le grimpeur se vache sur l'un des 2 points du relais. Il crie « vaché »
- ▶ Son assureur continue d'assurer normalement en ne tenant pas sec et en donnant du mou à la demande
- ▶ Le grimpeur tire alors du mou (comme lorsqu'on mousquetonne une dégaine) et engage la corde en la faisant passer successivement derrière chacune des 2 cornes
- ▶ Le grimpeur peut alors demander à son assureur de le reprendre sec. Il crie « SEC »
- ▶ Avant de se dévacher, le grimpeur vérifie son installation et qu'il est bien retenu par son assureur :
 - ▶ La corde doit être passée dans le moulinox
 - ▶ La corde doit être en tension et la vache doit être devenue molle
- ▶ Il défait sa vache et se met en position pour la descente.



Le relais - 2) deux points chainés

- ▶ Le 2^{ème} cas est celui d'un relais composé de deux points reliés par une chaîne et comportant un maillon rapide ou un maillon delta. C'est un relais chaîné sur deux points. Il s'agit du cas le plus fréquent, qui correspond aux normes fédérales d'équipement des sites d'escalade sportive.
- ▶ Fiche technique FFME - vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=L6-nRlIehD0>



1. Vérifier que l'assureur reste à son poste
2. Contrôler l'état et la fermeture du maillon qui accueillera la corde
3. Passer la boucle de corde dans le maillon du bas



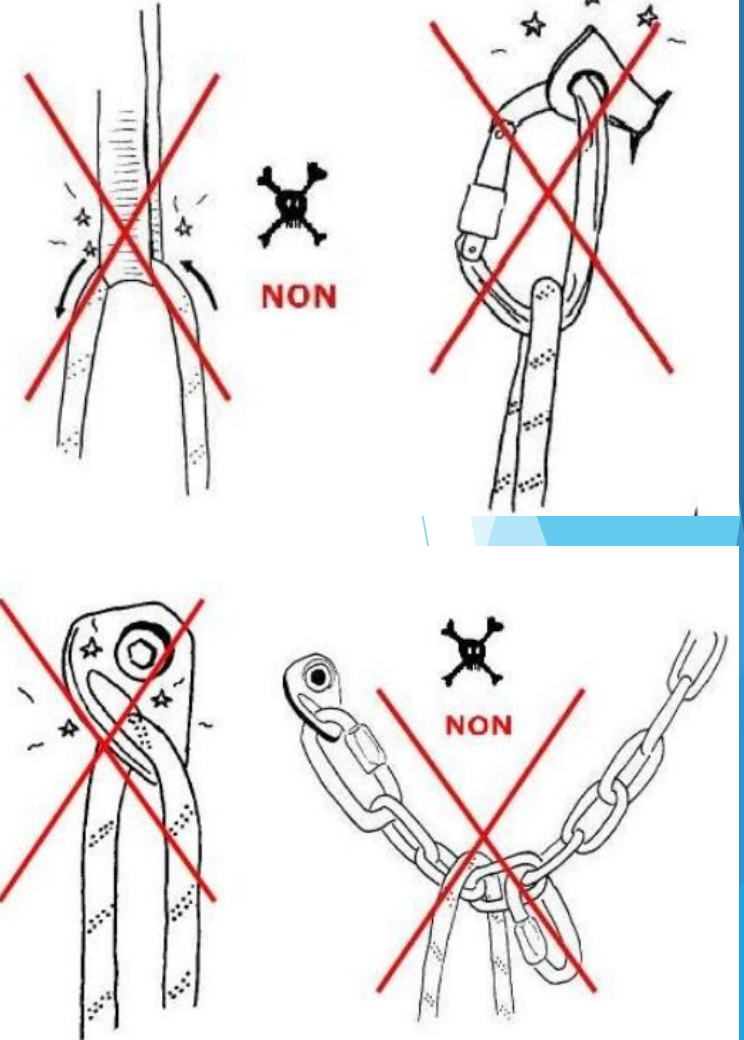
4. Faire un nœud de huit doublé au bout de la boucle
5. Attacher le nœud à un mousqueton à vis sur le pontet que l'on fermera
6. Défaire son nœud d'encordement (de progression) et extraire le brin du maillon



7. Se ré-encorder avec cette extrémité

Pour redescendre

- ▶ Toujours communiquer avec son assureur
 - ▶ Privilégier des mots simples
 - ▶ Vérifier avant le départ les conventions d'usage (sec, vaché, mou, relais, etc.)
- ▶ Avant de se dévacher, on vérifie que ce n'est plus la vache qui nous retient
 - ▶ Demander sec
 - ▶ Remonter un peu puis redescendre : on doit être retenu par la corde et non plus par la vache (qui est devenu molle)
 - ▶ Vérifier à nouveau son nœud d'encordement et là où la corde passe
- ▶ Alors, on peut se dévacher et on crie « descente »
- ▶ L'assureur contrôle la descente
 - ▶ S'il ne voit pas le grimpeur, adopter un rythme de descente plus lent et régulier
 - ▶ Si on ne sent plus le grimpeur au bout de la corde, arrêter de donner du mou



Le relais - 3) deux points non reliés solides

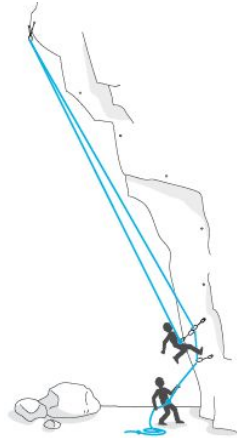
- ▶ Se vacher (2 points)
 - ▶ On passe une dégaine sur le point du bas
 - ▶ On se vache sur le point du haut
- ▶ Relier les points avec sa corde
 - ▶ En passant la boucle de corde : d'abord dans le maillon du bas puis dans celui du haut
- ▶ Cela ne fonctionne que :
 - ▶ Si les points ont chacun un maillon
 - ▶ Pour descendre uniquement : pas de grimpe en moulinette



Pour aller plus loin

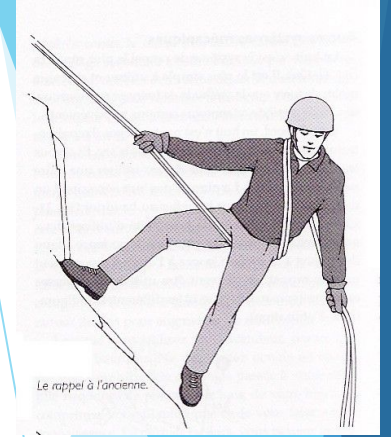
Le téléphérique

- ▶ Permet de récupérer son matériel dans des voies en dévers ou traversantes
 - ▶ Permet de rester proche de la corde
 - ▶ Attention au déclippage des dégaines



La descente en rappel

- ▶ Peut être utilisé pour
 - ▶ Faire suite à un assurage par le haut
 - ▶ Si l'accès à la falaise se fait par le haut



Assurage par le haut

- ▶ Peut être utilisé pour
 - ▶ Profiter de la vue
 - ▶ Sortie par un sentier du haut
 - ▶ Dans le cas d'une grande traversée ou grand dévers pour récupérer son matériel



La réchappe

- ▶ Vous permettra de récupérer votre matériel si vous ne pouvez plus progresser
 - ▶ Il est nécessaire de connaître la descente en rappel

