

Passeport Autonomie SAE

Un grimpeur autonome en SAE doit être capable de prendre en charge sa sécurité et celle de son compagnon de cordée.

NOM, Prénom:

Notions générales

- J'ai conscience de l'intérêt de l'échauffement
- Je fais la différence entre la grimpe en tête et la grimpe en moulinette
- J'ai conscience de la hauteur limite grimpable sans la corde
- Je pratique la vérification mutuelle (matériel, encordement) dans la cordée
- Je connais la chaîne d'assurance : baudrier, encordement, corde, dégaines, relais, mousqueton, frein, assureur

Connaissance du matériel

- Je sais mettre un baudrier (ceinture ventrale, point d'encordement, pontet)
- Je fais la différence entre un mousqueton à vis, une dégaine, et un relais
- Je sais lover une corde

Grimpeur

- Je sais m'encorder (nœud de huit, ou de chaise avec le nœud d'arrêt)
- Je sais placer correctement la corde dans la dégaine
- J'ai conscience du risque de retour au sol
- J'ai conscience du risque de chute lorsque je mets la corde dans la dégaine
- J'ai confiance au matériel lors de la redescente en moulinette (sans stress)

Assureur

- Je sais assurer avec un type de frein (anticipation, fluidité)
- Je sais parer le grimpeur avant la première dégaine
- Je sais assurer la montée d'un grimpeur (assurance en 5 temps, contrôle permanent du mou, ne JAMAIS lâcher le brin inférieur)
- Je pratique l'assurance dynamique
- Je sais enrayer une chute du grimpeur (petit vol)
- Je sais faire descendre un grimpeur (assurance en 4 temps)

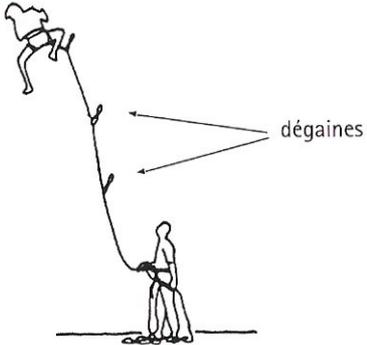
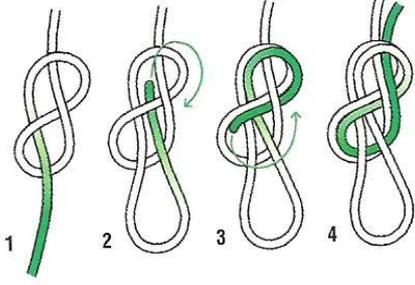
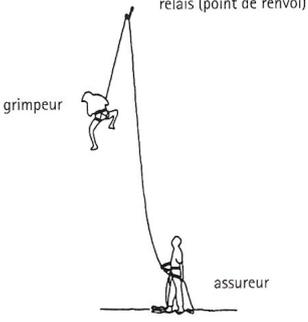
Communication

« *Départ* » | Le grimpeur commence à escalader

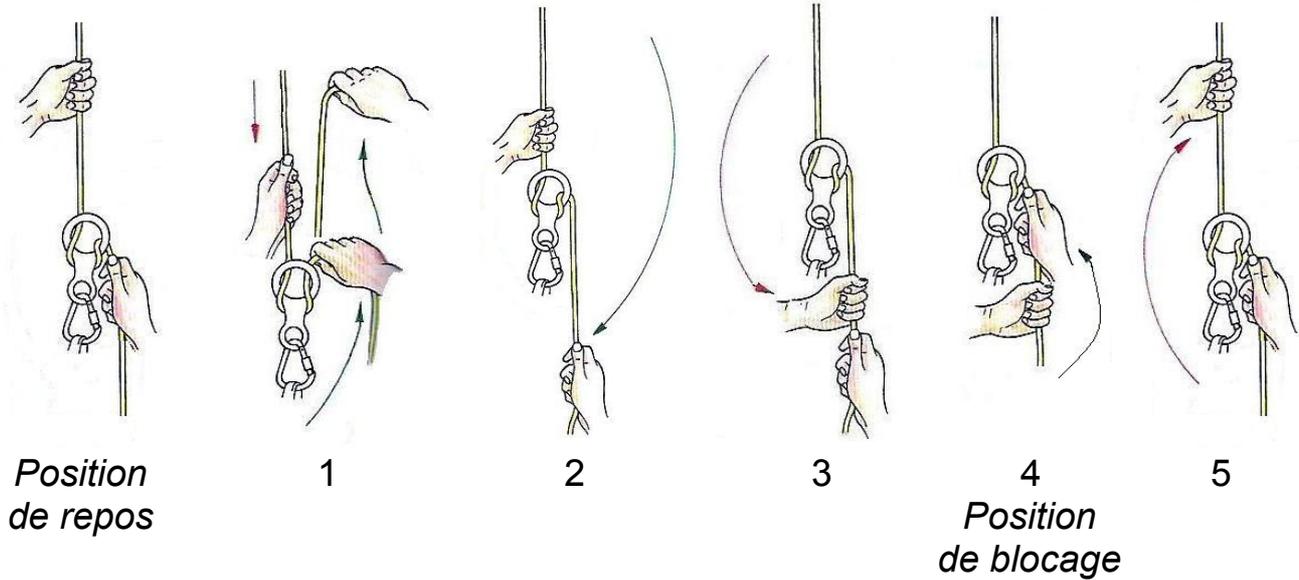
« *Avale* » | L'assureur reprend (avalé) de la corde

« *Du mou* » | L'assureur donne de la corde pour monter ou mousquetonner

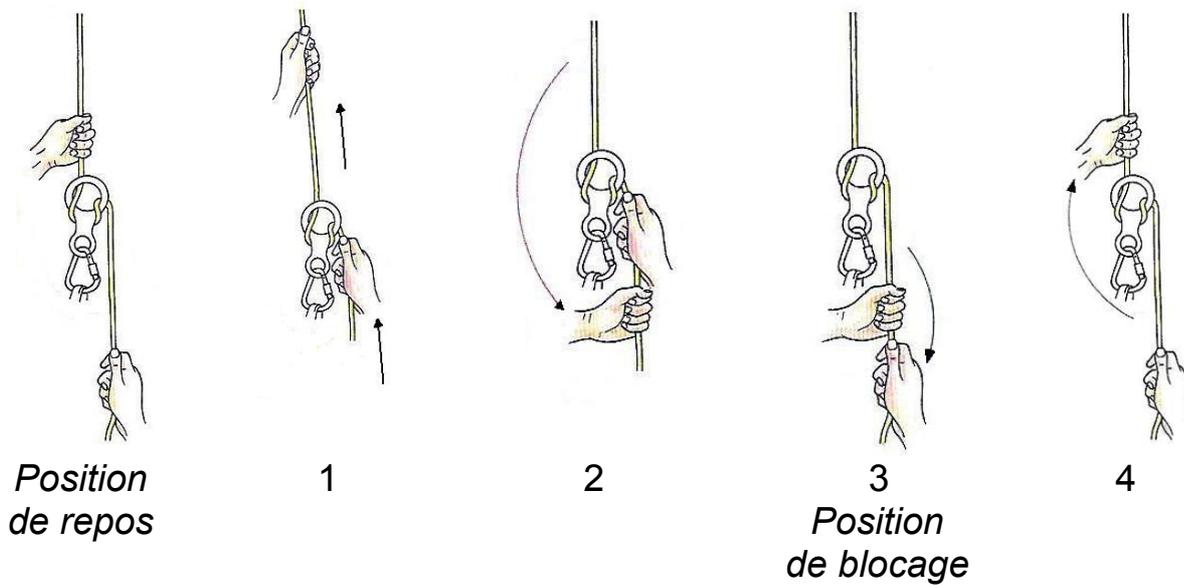
« *Sec* », « *Bloque* » | L'assureur tend la corde pour permettre au grimpeur ou « *Reprend moi* » | de se reposer ou de redescendre en moulinette

Grimpe en tête	Construction du double nœud en huit	Grimpe en moulinette
		

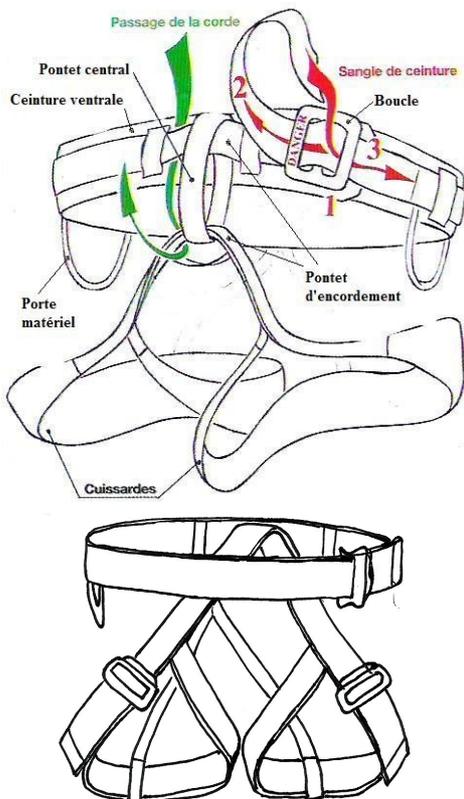
Prendre du mou en 5 mouvements avec un frein (huit)



Donner du mou en 4 mouvements



Le baudrier



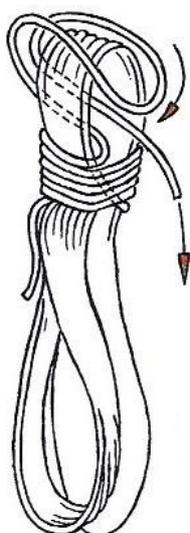
La ceinture ventrale, de préférence confortable, est munie d'un ou deux réglages pour l'ajuster à la taille. Bien faire attention si les boucles de réglages sont automatiques ou s'il faut passer la sangle 3 fois dans la boucle.

Le pontet (ou point) d'encordement peut être simple (situé sur la ceinture ventrale) ou double, dans ce dernier cas, un pontet central peut relier les deux. L'encordement doit se faire par les deux pontets d'encordement (certains anciens baudriers n'étaient pas munis de pontet central, ne pas oublier le deuxième pontet d'encordement).

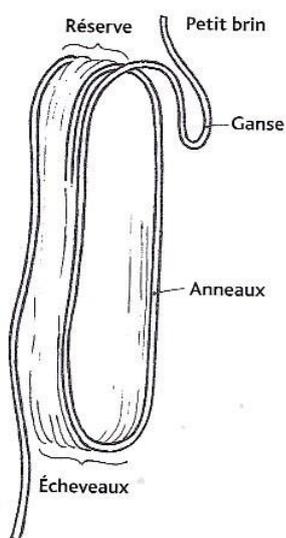
Le porte matériel doit être présent pour mettre les dégaines et autres matériels.

Les cuissardes peuvent être réglables mais ne doivent pas être ajustées serrées pour faciliter les mouvements des jambes. Si les boucles de réglage ne sont pas automatiques, bien penser à passer 3 fois la sangle dans la boucle.

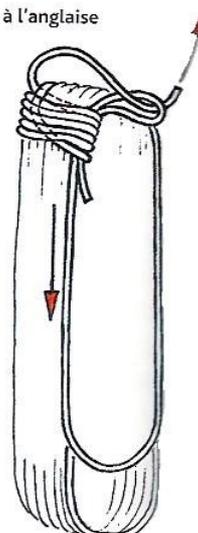
Deux façons pour lover une corde



PLIAGE CLASSIQUE

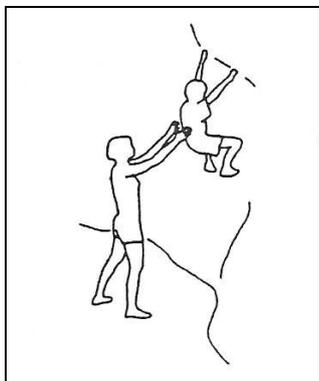


Lovage à l'anglaise



L'assurage

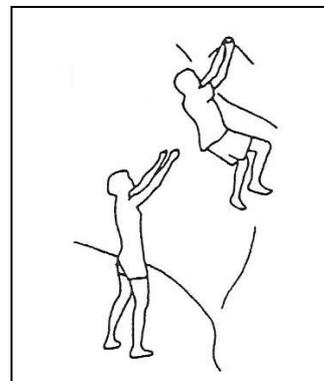
Jusqu'à la première dégaine, le grimpeur n'est pas assuré par la corde. Le second doit le parer en amortissant sa chute. Il se tient donc juste derrière le grimpeur, bras tendu, jambes fléchies, jusqu'au mousquetonnage de la première dégaine. Il doit laisser au préalable suffisamment de mou à la corde pour que, quand le grimpeur sera à la première dégaine, il ne soit plus nécessaire de donner du mou afin de rester concentré sur la parade.



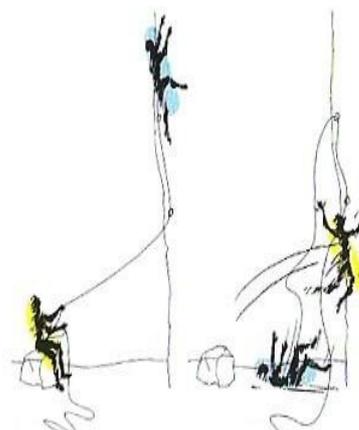
La Parade

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 première et la deuxième dégaine, le risque de retour au sol, synonyme 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'assurage dynamique est fortement déconseillé, et complètement interdit s'il n'est pas bien maîtrisé. 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 dégaine. 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 dégaine est donc douloureuse. On la consommera avec modération.



Au-delà de la 2^{ième} dégaine, l'assureur reste vigilant mais en cas de chute il devra 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. Malgré tout, avant la 3^{ième} dégaine, le grimpeur risque de retomber sur l'assureur qui aura été soulevé lors de la chute. Dans ce cas l'assurage dynamique en lâchant du mou est déconseillé.

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).

A 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. 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.

