

Quelques rappels pour l'initiation SAE

Présentation générale

- présenter l'association (fonctionnement associatif, sorties, formation, ...),
- lire le site web, le panneau d'affichage et s'inscrire à membres-subscribe à roc14 point org,
- rappeler les créneaux (midi, soir, certain samedi) et les horaires,
- respecter notre espace (rester sur les tapis bleus, penser à jeter ses bouteilles vides, ...),
- expliquer le rôle des référents (améliore la sécurité, t-shirt orange, répondez aux questions, ...),
- pensez à ranger ses montres et autres bijoux si on tient pour ne pas les abîmer !

Bloc

Premier contact avec le mur

- définir les termes SAE, lignes, voies, cotations, traversées,
- **exercice** : *les débutants traversent sur le mur sans monter au delà de la première dégaine. C'est le moment de chercher les mouvements, de les inventer, etc pour se déplacer à l'aide des prises :*
 - *but* : découverte des prises/mur, échauffement, placement, ...
 - rester en dessous de la première dégaine, redescendre quand trop de fatigue
 - présenter les positions et placement (position de repos, bras tendu, profil/face, placement des pieds).

Première chute et parade

- gérer la chute à la première dégaine (car on n'aura pas encore mis la corde),
- **exercice** : *le débutant commence à grimper vers le haut. Les pieds 50 cm au dessus du sol, il saute en arrière en retombant sur ses pieds, comme si il tombait. Il se rend alors compte de l'effet de la hauteur sur une chute. Il recommence en montant un peu plus haut (2 à 3 prises de main ou 50 cm) et chute à nouveau volontairement, puis recommence un peu plus haut. Plus le débutant prend de la hauteur, plus la chute est rude. Le débutant arrête l'exercice quand il juge que la chute devient trop rude. Au cours de cet exercice, les débutants peuvent apprendre la parade et en tester l'efficacité :*
 - *but* : découvrir la hauteur et commencer à prendre conscience de différentes limites (risques liés aux chutes et de la nécessité de s'encorder à partir d'une certaine hauteur), apprendre la parade,
 - mauvaise parade = danger : éviter de plaquer/repousser les gens contre le mur,
 - la parade empêche de mal chuter (partir sur les côtés, en arrière, etc) ; elle n'empêche pas de tomber !

La dés-escalade

- apprendre à dés-escalader plutôt que tomber (mauvaise réception = blessure (cheville abîmée)),
- **exercice** : *les débutants grimpent jusqu'à la première dégaine et désescaladent. Si ils y arrivent, ils peuvent monter un peu plus haut et dés-escalader, etc, ... Ils peuvent aussi essayer d'aller le plus haut possible avec le minimum de prises. On commence avec 10 prises par exemple, pour aller toucher la première dégaine. Puis, on recommence avec 9, et ainsi de suite, en retirant une à chaque fois (les prises peuvent changer) :*
 - *but* : découverte de la hauteur, difficulté de la de la progression vers le bas,
 - une autre version de l'exercice est d'essayer faire des débuts de voies (couleur unique),
 - pour une dés-escalade plus facile, il faut descendre les bras puis les pieds,

Grimpe avec la corde

Introduction

- expliquer les termes : moulinette, tête, dégaines, mousquetons, relais/wishard,
- expliquer le schéma de progression en tête,
- présenter la corde (malle, "élastique", délovage/recherche de nœud la première fois, toutes les cordes sont de même longueur).
- expliquer qu'on n'utilise pas les dégaines et les relais comme des prises !

Encordement

- présenter le baudrier : pontet central, ceinture, cuissard, porte matériel, pas de vrillage, serrage, retour de sangle, etc,
- nœud de huit : ne se défait pas, facile à contrôler, difficile à défaire après chute,
- **exercice** : *apprendre à faire le huit (plusieurs fois !)* :
 - *but* : savoir s'encorder et contrôler un encordement,
 - proche du pontet, bien serré,
 - pas trop long/court (10-20cm de brin qui dépasse) et ne pas faire de noeud en plus ! Refaire !

Clippage de dégaines

- sens pour clipper la dégainé : démonstration en cas de mauvais sens,
- **exercice** : *clipper la dégainé à une main (prendre une dégainé pour le faire)* :
 - *but* : apprendre comment le faire selon le côté du doigt de la dégainé, avec une main puis l'autre.
- voir le danger de la quantité de mou qu'il faut pour mettre une dégainé,
- la deuxième dégainé est la plus dangereuse (en cas de chute lorsqu'on la clippe),
- expliquer qu'il faut toujours 2 points d'assurance (soit le relais & une dégainé, soit les 2 mousquetons du relais).

Assurance : la théorie

- expliquer les termes : donner du mou, prendre sec, redescendre
- présenter rapidement les différents systèmes : huit, auto-bloquant (grigri), tubes (on part sur le tube),
- apprendre à installer la corde dans le tube (bon sens, brin du haut = celui du grimpeur),
- expliquer comment un tube bloque la corde : pincement (ou zig-zag selon le point de vue) car corde "du bas" (autres termes possibles : corde de vie, corde d'assurance) tenue (en faire la démonstration),
- montrer la position dans laquelle la corde n'est pas bloquée (brin "du bas" en haut) : ne jamais être dans cette position !
- apprendre à donner du mou,
- apprendre à ravalé du mou : en 4/5 étapes, ne pas lâcher brin du bas, pas trop ravalé de mou d'un coup, ne pas rester dans la position avec brin du bas en haut, ne pas passer la main entre le descendeur et le torse !
- **exercice** : *au sol, prendre le brin du grimpeur et demander du mou puis de le ravalé* :
 - *but* : voir comment assurer en étant au sol pour le moment,
 - il faut que ça soit fluide sans lâcher de brin du bas : répéter plusieurs fois.
- faire un point sur la position pour descendre quelqu'un : pied contre le mur, les deux mains en dessous.

Assurance : la pratique

- expliquer les termes : couloirs de chutes, importance de ne pas avoir la jambe entre la corde et le mur,
- déroulement d'une voie : contrôle réciproque, parade, s'éloigner du couloir de chute (être sur le côté), rester très vigilant/sec jusqu'à la 3ème dégainé,
- **exercice** : *les débutants se mettent en binôme, s'équipent et s'encordent pour grimper. Le premier grimpeur part, mousquetonne la première dégainé, demande sec et redescend. Le binôme s'échange les rôles en laissant la corde en place. Le deuxième grimpeur commence en moulinette, puis passe au dessus du point et met une dégainé de plus. Il demande sec et redescend. Inversion des rôles avec la corde en place, un dégainé de plus à chaque fois et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un grimpeur arrive en haut. La grimpe est lente mais l'exercice est efficace* :
 - *but* :
 - voir l'assurance, la grimpe en tête et la moulinette,
 - l'ardeur des débutants est temporisée puisqu'ils n'atteignent une hauteur non négligeable après s'être rôdé dans les deux ou trois première dégainés,
 - sans s'en apercevoir, les débutant apprennent à assurer en tête et en moulinette (à travers une dégainé). L'assurance en moulinette occupe naturellement une grande partie de l'exercice, ce qui est intéressant puisque la manœuvre de la corde y est plus délicate,
 - la grimpe en tête est moins anxiogène puisque le débutant ne grimpe jamais plus d'un mètre en tête,
 - pas de surprise en haut de la voie grâce aux étapes intermédiaires. On évite le grand classique des enfants : "j'ai peur, je ne veux pas descendre",
 - contre assurer le brin si vous n'êtes pas rassuré,
 - forcer à défaire le nœud de huit et le système d'assurance complètement lors de l'inversion,
 - n'enlever la corde qu'à la fin (lorsque la voie a été faite entièrement),