

9aPic : Guide du formateur SAE

23 septembre 2016

Résumé

Ce document vise à fournir une méthodologie unique pour la formation des débutants à 9aPic. En particulier, ce guide tente de s'adapter aux spécificités de la SAE¹ de la Tour des Dames et présente le déroulement d'une séance classique de formation.

1 Travail préparatoire

- Accrocher les vaches et mousquetons aux premières dégaines².
- Installer des spits à hauteur d'homme pour y accrocher des dégaines et ainsi faciliter l'apprentissage du clippage.
- Pour tous les exercices, faire une démonstration au préalable.

2 Présentation générale

- Message d'accueil, présentation des formateurs et des participants puis but des séances (autonomie en ce qui concerne la sécurité et non une progression technique).
- Fonctionnement rapide de l'association : structure bénévole, sorties, formations techniques.
- Pas de montre, pas de bijoux pour ne pas les abîmer ou se blesser. Attacher ses cheveux (risque de les coincer dans le système d'assurage).
- L'escalade est un sport : rôle de l'échauffement et de l'hydratation !
- Vocabulaire de la SAE (ligne, voie, cotation, traversée, devers, arête, dièdre).

3 Premier contact avec le mur

Présenter le baudrier (pontet central, porte-matériel, façon de le mettre) et le mousqueton de sécurité.

Exercice (environ 10 minutes) : grimpe jusqu'à la première dégaine, se vacher à ce niveau, puis désescalade, le tout avec parade.

- Découverte des prises et du mur.
- Découverte de la position de relais à l'aide de la vache.
- Avantage de la désescalade : savoir redescendre quand on n'arrive pas à réussir un pas.

1. Structure Artificielle d'Escalade

2. Photos à venir dans une version ultérieure de ce document

- Principe de la parade au niveau du bassin : elle empêche une mauvaise chute mais elle n'empêche pas de tomber. Dangereux de plaquer ou repousser les gens contre le mur.
- Penser à casser les binômes qui se connaissent : l'aspect psychologique est important, intérêt de s'habituer dès le début à pouvoir grimper avec des gens qu'on ne connaît pas.

Note : si pas de vache, possibilité de leur faire découvrir la position de relais lors de l'exercice final de grimpe. Les traversées peuvent aussi être envisagées.

4 Encordement

Expliquer comment faire un noeud de huit (proche du pontet, bonne longueur restante du brin qui dépasse). Il peut être intéressant de se placer à côté plutôt qu'en face des gens pour montrer le noeud.

Exercice (à faire plusieurs fois...) : réaliser un noeud de 8 puis le doubler pour réaliser l'encordement sur son baudrier.

- Avantage du noeud : ne se défait pas, facile à contrôler.
- Inconvénient : difficile à défaire en cas de chute, leur montrer comment défaire le noeud en le "cassant".

5 Assurance

5.1 Grimpeur

- Présenter les termes : relais, dégaine, moulinette, tête.
- Principe des deux points d'assurance.
- Voir le danger de la quantité de mou qu'il faut pour mettre une dégaine. La deuxième est la plus dangereuse. Essayer de clipper à hauteur de la poitrine.

Exercice : apprendre à clipper selon le côté du doigt de la dégaine, des deux mains. Faire attention au sens dans lequel on passe la corde (brin de l'assureur contre la paroi) !

5.2 Assureur

Présenter le système d'assurance (tube), expliquer comment installer la corde dans le système (brin du haut vers le grimpeur, brin du bas = corde de vie), montrer comment la corde coulisse ou se bloque.

Trois principaux mouvements à maîtriser :

- Reprendre du mou : méthode en 5 temps. Bien insister sur le fait de décomposer le mouvement. De même, forcer l'assureur à garder le dos bien droit et les bras décontractés (les débutants ont souvent tendance à tendre au maximum leur bras droit, ce qui les oblige à se plier en deux et à assurer la tête dans le descendeur). **NE JAMAIS LÂCHER LE BRIN DE VIE** (à répéter à l'envi).
- Donner du mou
- Faire descendre quelqu'un en moulinette (les deux mains doivent tenir le brin de vie).

Exercice (jusqu'à ce que les mouvements commencent à devenir fluide) : corde placée dans la première dégainé, grimpeur encordé au sol, assureur donne du mou ou ravale en fonction de la marche avant/arrière du grimpeur.

Principes à garder en tête :

- L'assureur est très vigilant et attentif à la progression du grimpeur.
- L'assureur vérifie qu'il n'y a pas de risque d'arriver en bout de corde.
- L'assureur ne reste pas dans le couloir de chute et se met légèrement sur le côté.
- L'assureur ne lâche jamais le brin de vie (ça ne fait pas de mal de le répéter...).

6 A l'abordage !

Tout d'abord, expliquer l'expression "sec" et comment accrocher la corde dans le relais.

Exercice : Mise en place de binômes. Le premier grimpeur mousquetonne la première dégainé, demande sec et redescend. Echange des rôles. Le deuxième grimpeur commence en moulinette, passe au-dessus du point et monte en tête jusqu'à la dégainé suivante, demande sec et redescend. Et ainsi de suite jusqu'au relais.

Le formateur contre-assure au moins lors de la première séance.

Mettre l'accent sur :

- La **double-vérification** : on vérifie ce qu'on a fait ET ce qu'a fait son partenaire.
- L'extrême vigilance jusqu'à la troisième dégainé.
- Le dynamisme et la fluidité pour faciliter la progression du grimpeur.
- La vérification du clippage des dégainés dans le bon sens.
- Le démontage complet du noeud de huit et du système d'assurage lors du changement de rôle.
- La communication entre le grimpeur et son assureur.

Attention : essayer de sélectionner les voies et les binômes en fonction du gabarit des grimpeurs. Cet exercice est intéressant puisque les pratiquants découvrent à la fois la grimpe en tête et la grimpe en moulinette. Ne pas forcer les pratiquants, la SAE de la Tour des Dames n'est pas adaptée aux débutants : si certains le souhaitent, ils peuvent grimper uniquement en moulinette.

7 Fin de séance

- Apprendre à lover une corde.
- Penser à s'étirer.
- Commencer à ranger 15 minutes avant la fermeture du centre.