**Cours d’initiation à l’autonomie à l’escalade en moulinette sur SAE (structure artificielle d’escalade)**

**Les termes surlignés en jaune devraient être maîtrisés.**

**Baudrier (harnais)**

* Différentes familles de baudrier-cuissard :

 - Un point d’encordement

- cuissard et ceinture cousus ensemble

 - Deux points d’encordement

-cuissard et ceinture reliés par l’anneau d’assurage (pontet)

 - Boucle de fermeture autobloquante (2 plaquettes de métal)

 - Boucle de fermeture à « doubler » (1 plaquette de métal)

* Vérifications : - À l’endroit

 - Sangle de taille au bon niveau ;

- au nombril « centre de gravité »

 - au-dessus de la crête iliaque (hanche) à titre d’« ancrage »

 - Sangles de taille et de cuisses bien ajustées (ne glisse pas sous les hanches)

 - Boucles « doublées » (si pas autobloquantes) et sangle qui dépassent de 10cm.

 - Pas de croisement dans les sangles

 - Fixer les sangles dans les élastiques

 - Ajuster et fixer l’élastique à l’arrière (qui tient les sangles de cuisse)

**Nœud en huit doublé**

* Vérifications : - Corde passée dans le/les point/s d’encordement du baudrier

- Maximum d’une main de distance entre le baudrier et le nœud en huit

- Aucun croisement dans le noeud

- Bien serré (en tirant les cordes opposées, en «X»)

- Brin mort ;

- Longueur : Minimum 2 mains, maximum 3 mains

- Termine dans le creux du « V »

Conception du nœud en huit doublé d’encordement : <http://www.fqme.qc.ca/conception-de-noeuds.html>

**Système d’assurage : Mousqueton + Appareil d’assurage (Ex. : ATC) :** Ne pas échapper les objets en métal (toujours attacher sur soi)

* Ne jamais forcer la vis du mousqueton
* Toujours avoir le mousqueton dans le grand axe (3 x moins fort dans le petit axe)
* Vérifications : - Mousqueton sur l’anneau d’assurage (pontet)

- Lorsque la corde est installée dans l’ATC-XP, brin de freinage «dans les dents» ;

 sort à droite (droitier) → baudrier à 1 point d’encordement

 sort par le bas → baudrier à 2 points d’encordement

- Test du pinçage « clic-clic » (porte du mousqueton verrouillée)

- Sens du mousqueton : Grand axe, partie large près de l’ATC

**Assurage** (pour droitier)

* Position du corps - Position alerte, une jambe devant l’autre

- Moins de deux mètres de l’ancrage de la corde

- Maintien le système d’assurage dans une position optimale

* Position des mains : - Mains complètement fermées sur la corde

- Le pouce verrouille les doigts

- Main droite sur le brin de freinage, sous l’ATC (pas collé à l’ATC)

- Main gauche sur le brin de vie, au niveau des yeux

* 5 mouvements : 1- Avaler le mou de la corde (brin de freinage et brin de vie parallèles)

 2- Bloquer le brin de freinage vers le bas, près de l’avant de la cuisse

 3- Changer la main gauche sur le brin de freinage, sous l’ATC (pas collé à l’ATC)

 4- Déplacer la main droite à sa position de base (glisser sous la main gauche)

 5- Encore la main gauche à sa position de base (brin de vie, au niveau des yeux)

Toujours avoir au moins une main vers le bas (bloquée) sur le brin de freinage.

Réflexe de blocage lors d’une chute : Bloquer la corde avec les deux mains sur le brin de freinage.

Toujours assurer les 2 premiers mètres du grimpeur à sec.

* Descente : - Toujours les deux mains sur le brin de freinage

 - Laisser glisser doucement (ne pas croiser les mains)

ATTENTION à ne pas placer les mains trop près de l’ATC

**Vérification entre les coéquipiers avant le départ (Copain-copain)**

* Assureur : - Baudrier bien installé

 - Système d’assurage bien installé

* Grimpeur : - Baudrier bien installé

 - Nœud en huit doublé bien fait

**Communication** + Contact visuel + Nom du coéquipier

* Mots importants : - Départ → Départ assuré

- Avale (enlever le mou de la corde)

- Du mou (donner plus de corde au grimpeur)

 - À sec → OK à sec (mettre la corde très tendue)

 - Prêt à descendre

**Position de descente du grimpeur**

Mains libres (pas sur la corde) et pieds à plat sur le mur avec les jambes allongées en marchant à reculons.

**Parer «spotter» le grimpeur** lorsque le grimpeur essaie un début de voie sans être encordé :

ATTENTION!!! Position alerte, protéger ses pouces/doigts

- Protéger la tête

- L’aider à tomber sur ses pieds

- Diriger la chute

- Si possible, amortir la chute