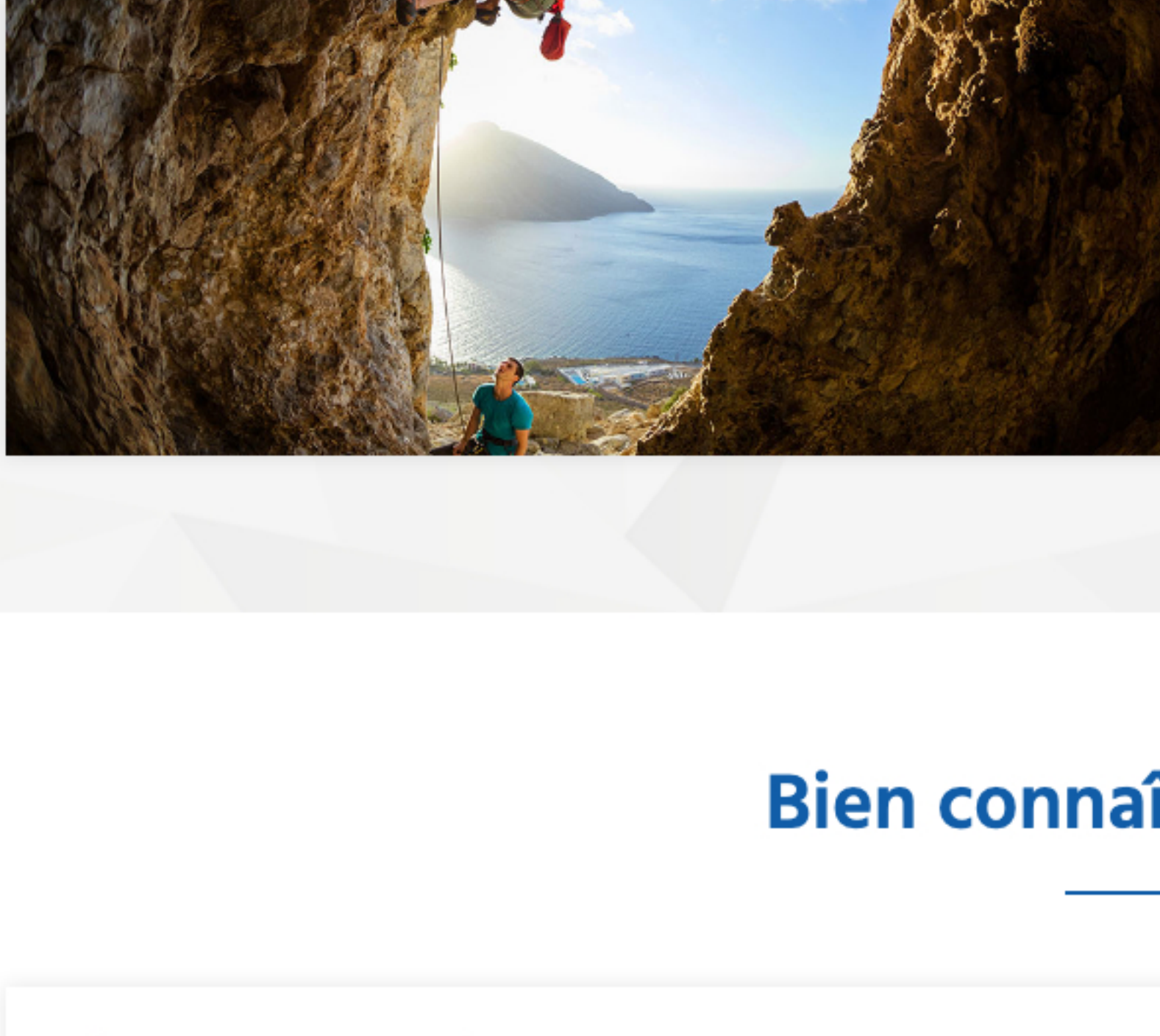


ESCALADE : LES 10 RÈGLES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Escalade : Les 10 règles pour sécuriser la pratique

Imprimer le guide



Vous souhaitez pratiquer l'escalade ? Que ce soit en bloc ou en voie, en salle ou à l'extérieur, ce sport exigeant peut vous procurer des sensations exceptionnelles. Mais quelques règles doivent être impérativement respectées afin de le pratiquer en toute sécurité. Les connaissez-vous ?

Rôle de chacun, gestes à adopter avant de partir et pendant la montée, réflexes lors d'une chute et matériel indispensable : on vous livre tous les secrets pour une pratique de l'escalade en toute sécurité !

AU SOMMAIRE :

- Bien connaître son rôle
- Avant de grimper
- Pendant l'activité
- Apprendre à bien tomber
- Le parfait kit du grimpeur

Bien connaître son rôle

RÈGLE 1 : FAIRE APPEL À UN PROFESSIONNEL SI SA FORMATION N'EST PAS SUFFISANTE

La première règle lorsque vous pratiquez l'escalade est d'avoir l'humilité de **faire appel à un professionnel** si vos connaissances en matière de sécurité ne sont pas suffisantes. Si vous avez le moindre doute quant à votre capacité à assurer vos compagnons, vous ne devez pas hésiter : cela vous permettra d'apprendre toutes les manœuvres et consignes de sécurité.

Si vous estimez que vous pouvez vous passer de guide, pensez tout de même à **vérifier le niveau de compétences** de toutes les personnes qui vous accompagneront lors de votre sortie. Ne faites jamais confiance à des paroles et contrôlez bien que tout le monde est capable d'effectuer correctement les nœuds et les manœuvres d'assurage. Enfin, si cela fait longtemps que vous n'avez pas grimpé, reprenez un simple cours d'escalade en salle afin de réviser vos bases.



RÈGLE 2 : SAVOIR ASSURER SES PARTENAIRES EN BLOC OU AVEC CORDES

Pour une pratique sécurisée, il est impératif que toutes les personnes présentes lors de votre séance de grimpe connaissent le **rôle de l'assureur et celui du pareur**. Il y a des différences entre le bloc et l'escalade avec corde concernant la sécurité du grimpeur, nous allons donc les détailler.

En bloc, le pareur n'a pas de matériel à sa disposition pour sécuriser une éventuelle chute du grimpeur. Son rôle en cas de chute est d'établir le plus rapidement possible un **contact physique** avec lui afin de ralentir au maximum sa chute et son impact au sol. Il doit donc **anticiper et accompagner**. Lorsqu'un grimpeur escalade une voie, il est également obligatoire de le parer jusqu'à ce que sa première dégaîne soit placée sur la paroi.

En escalade avec cordes, l'assureur a un rôle primordial. Il doit être équipé d'un baudrier et connaître parfaitement les manipulations qu'il doit effectuer pour assurer la sécurité de celui qui grimpe. Il doit avoir les yeux rivés sur son partenaire en permanence, le conseiller dans son ascension, et rester concentré en tout temps. Il peut éventuellement être accompagné d'un contre assureur, dont le rôle est d'empêcher le retour au sol en cas de défaillance de l'assureur. C'est une garantie supplémentaire pour le grimpeur.

Avant de grimper

RÈGLE 3 : CONNAÎTRE SON NIVEAU ET CHOISIR DES VOIES D'ESCALADE ADAPTÉES

Avant de vous lancer en escalade, il est essentiel de vous renseigner sur la **difficulté des voies qui vous entourent**. Pour cela, vous pouvez utiliser un **topoguide**, qui indique les cotations des voies et leur tracé. Un guide ou éventuellement une personne qui connaît très bien le coin peut également vous renseigner. Il est important de choisir des voies correspondant à votre niveau, mais également à celui de vos partenaires de cordées. Vous ne devez pas vous mettre en difficulté et risquer de ne pas supporter l'ascension physiquement ou mentalement. Même si vous êtes équipé, les chutes ne sont pas toutes sans conséquences.

L'escalade est un sport très exigeant, qui sollicite de nombreux muscles du corps. Un bon **échauffement** est donc primordial pour ne pas choquer votre corps de façon trop violente. N'oubliez pas les petites articulations comme les poignets, ni les petits muscles qu'on sollicite peu dans la vie quotidienne, tels que ceux des doigts. Avec un échauffement sérieux, vous limitez le risque de blessures, de crampes, et vous donnez la possibilité à votre corps de mieux encaisser l'exigence de la pratique. Les courbatures sont donc moindres.



RÈGLE 4 : CONTRÔLER L'ASSURAGE AVANT CHAQUE DÉPART

Même si vous faites confiance à votre partenaire, prenez le temps de vérifier chaque nœud en huit et chaque dispositif d'assurage avant chacune de vos ascensions. Une erreur d'inattention peut vite arriver, même pour les personnes expérimentées. Ne négligez pas cette vérification systématique.

Le matériel doit également être passé au crible. Baudrier, cordes, mousquetons, casques : tout doit être en parfait état et ne présenter aucune fissure ou déchirure. Les parties en tissu ne doivent pas être vrillées, et vous devez les vérifier avant chaque montée.

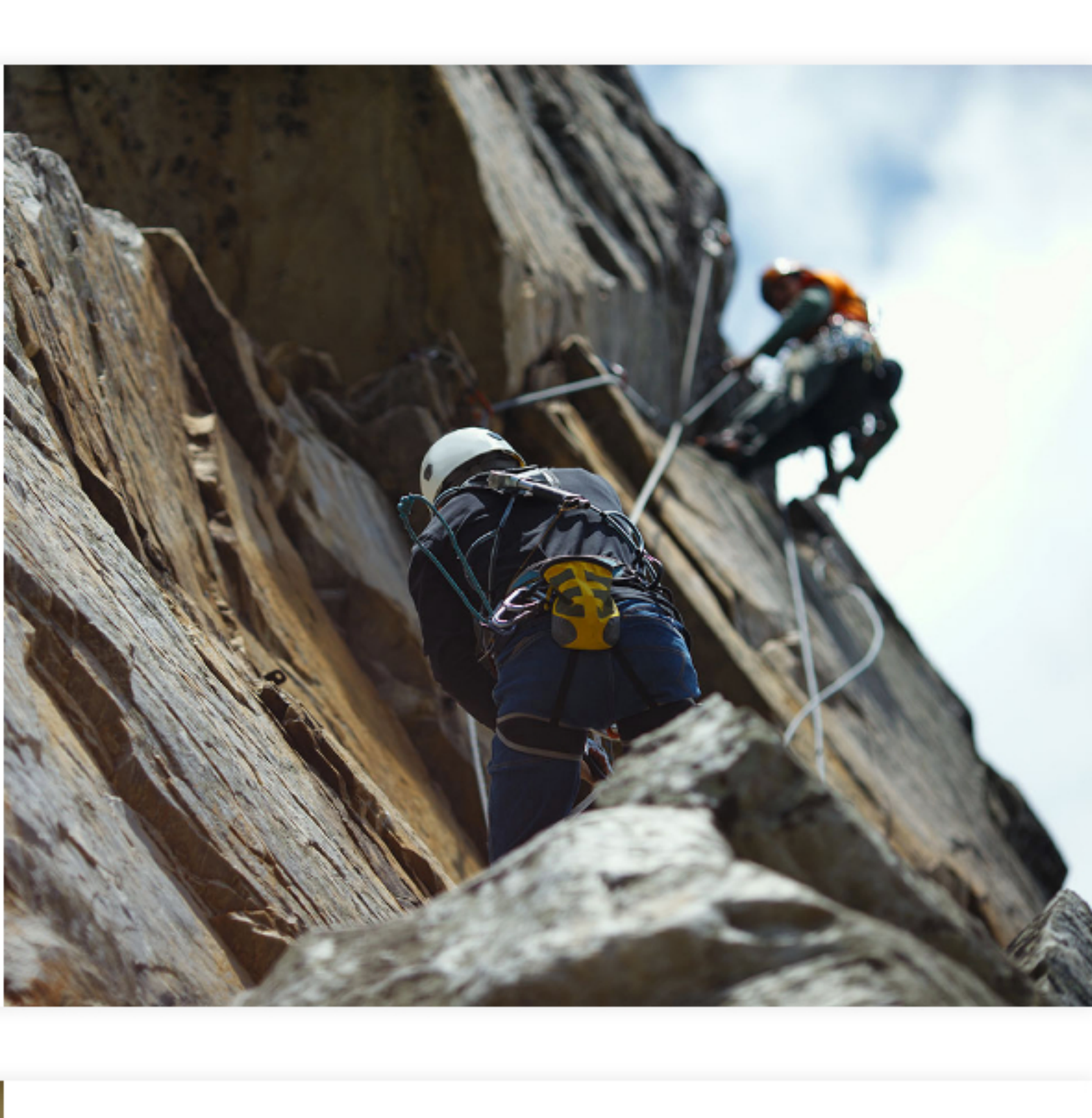
Vérifiez aussi les différences de poids qui peuvent exister entre les partenaires d'escalade, et positionnez un contre-assureur si elles sont trop élevées. **Plus l'assureur a un poids inférieur au grimpeur, plus il est difficile de parer les chutes**. Faites également un test de blocage en début d'ascension : en plus de vérifier le dispositif en place sans prendre de risque, celui-ci permet au grimpeur d'avoir complètement confiance en son matériel.

Pendant l'activité

RÈGLE 5 : ÊTRE CONCENTRÉ ET COMMUNIQUER EN PERMANENCE

Pendant l'assurage, il est primordial d'être **attentif** et de **ne pas se déconcentrer**. Évitez d'entamer une discussion pendant que vous êtes assureur : votre esprit pourrait s'égarer sans que vous vous en rendiez compte. Gardez **les yeux rivés sur votre partenaire** en permanence et utilisez des lunettes spéciales si vous en avez besoin : elles aident à rester attentif et à ne pas avoir de douleurs au cou. Choisissez un endroit stable pour ne jamais être en déséquilibre.

Il est également important de **communiquer en permanence** avec la personne qui grimpe. Cette dernière peut en effet donner des indications à son assureur, en lui spécifiant par exemple quand les dégaines sont placées, s'il a besoin de mou ou s'il souhaite être tenu sec. Il faut s'assurer que tout le monde utilise le même langage et se comprend bien. Pour cela, il ne faut pas hésiter à se mettre d'accord sur le vocabulaire à utiliser juste avant de commencer l'ascension. « Relais vaché », « bout de corde », « libre » : si vous ne savez pas à quoi correspondent toutes ces expressions, faites une petite révision avec vos partenaires avant de démarrer.



RÈGLE 6 : MOUSQUETONNER TOUS LES POINTS D'ANCRAGE

Lorsque vous escaladez une voie, il peut vous arriver d'avoir envie de sauter certains points d'ancrage. Pourtant la règle d'or est de bien **passer son mousqueton dans tous les points**. Si des professionnels les ont installés à ces endroits précis, il y a forcément une raison et chacun d'entre eux a son importance.

Ayez toujours une position stable lorsque vous mousquetonnez afin de limiter le risque de chute pendant cette opération. Faites également attention à ce que la **corde chemine correctement dans le mousqueton**, et à ne pas passer la corde dans vos pieds.

Enfin, ne grimpez en moulinette que sur les points prévus à cet effet. Les risques sont accrus lorsqu'on n'utilise qu'un seul mousqueton.



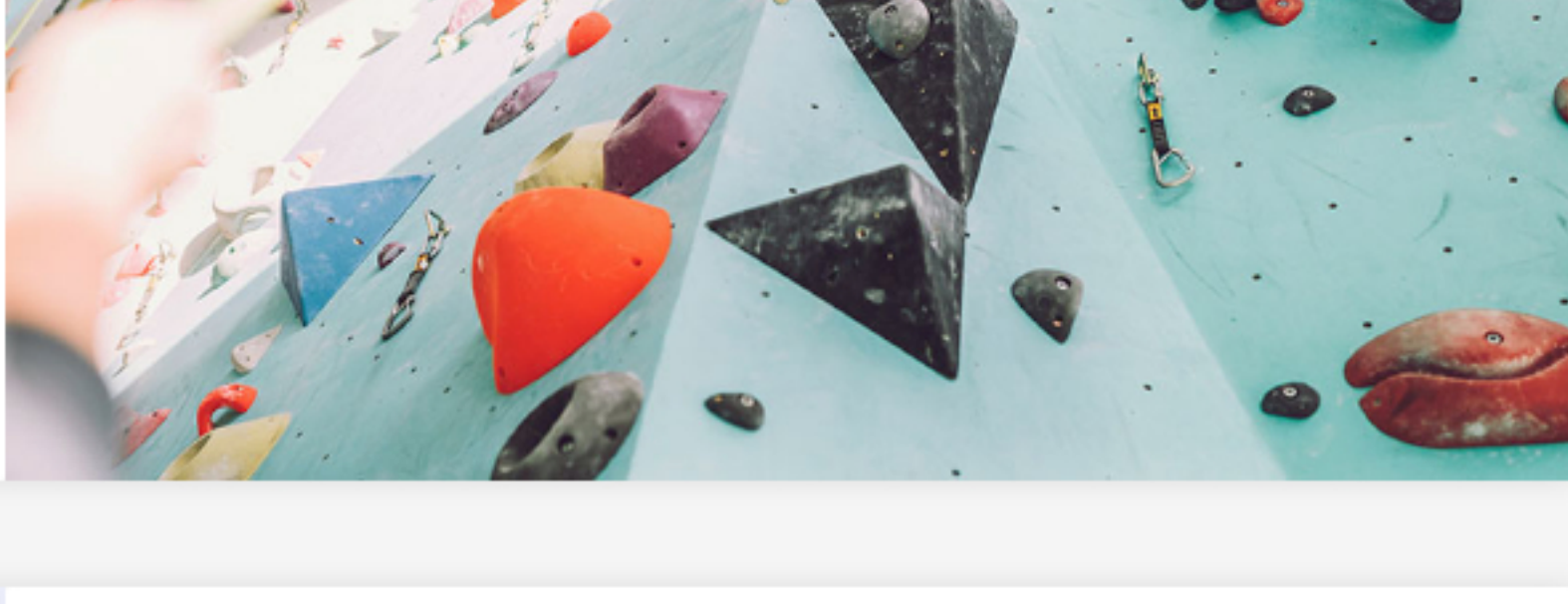
Apprendre à bien tomber

RÈGLE 7 : ANTICIPER LA CHUTE DU GRIMPEUR QUAND ON EST ASSUREUR

Si vous êtes assureur, votre rôle est de faire en sorte que le grimpeur soit en sécurité. Avant qu'il atteigne son premier point d'accroche, il est donc nécessaire de le parer, comme vous le feriez s'il escaladait en bloc.

Une fois le premier point d'ancrage passé, votre rôle sera différent en cas de chute. Vous devez alors tenir fermement la corde côté freinage, en la tirant vers le bas. Attention à ne pas vous tromper de côté lors d'un moment crucial comme celui-là. Entraînez-vous à faire ce genre de manipulations afin d'adopter les bons réflexes au moment venu. Enfin, laissez toujours le périmètre de chute libre pendant votre assurage.

Lorsque vous devez faire descendre votre partenaire, attendez bien le signal de la part du grimpeur avant de faire quoi que ce soit. Une fois que vous entendez qu'il est prêt, votre rôle devient primordial : vous êtes le seul à contrôler la descente.

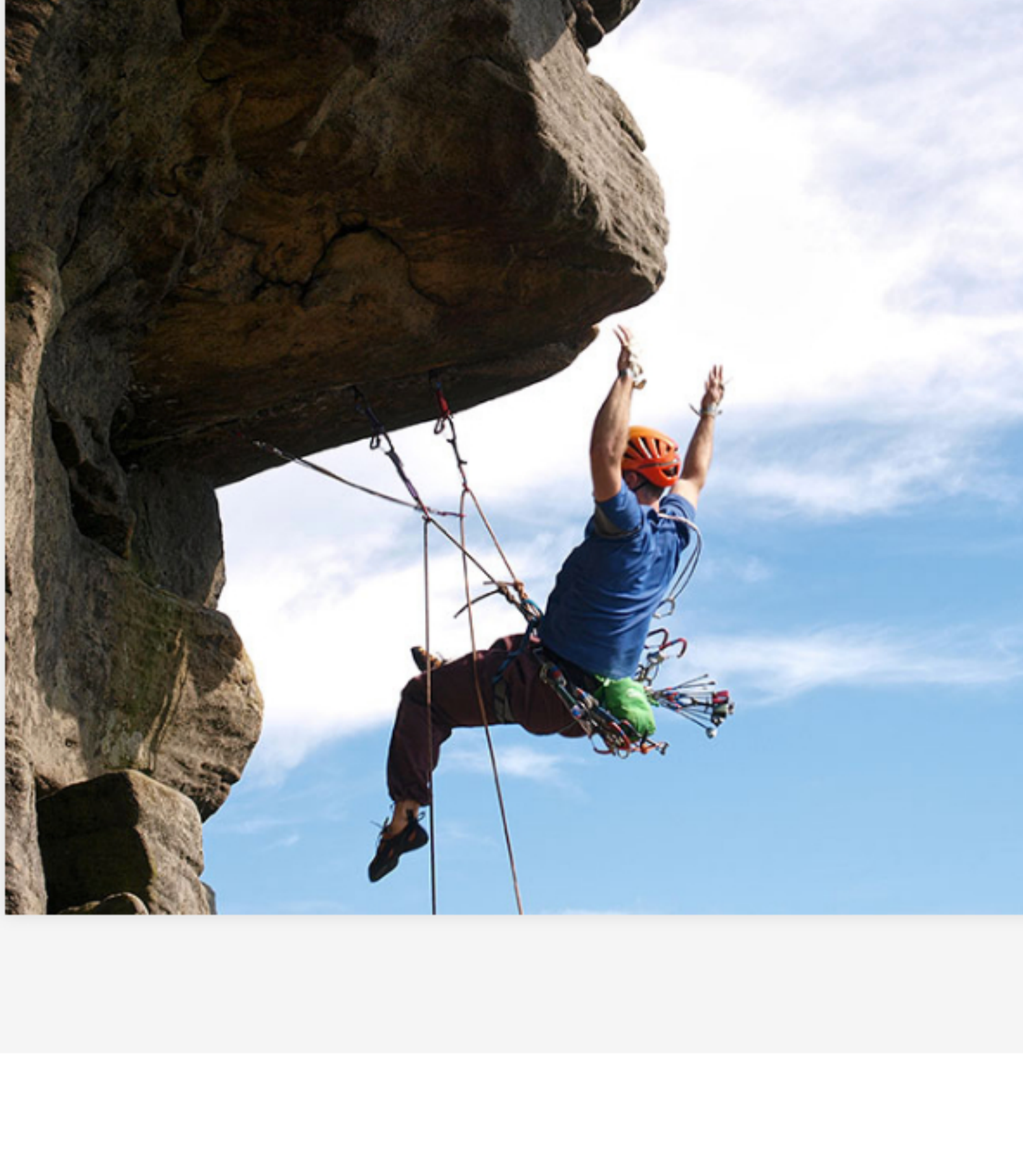


RÈGLE 8 : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES LORSQU'ON CHUTE

En tant que grimpeur, c'est inéluctable : **chuter fait partie de la pratique**. Même si certaines peuvent être impressionnantes, le matériel et les bonnes pratiques sont faits pour que tout se passe bien. Les chutes sont bien souvent plus spectaculaires que dangereuses, à condition d'adopter les bons réflexes.

Tout d'abord, la communication avec votre assureur est absolument essentielle si vous sentez que vous allez tomber. Plus vite il sera prévenu de cette éventualité, plus il pourra anticiper et préparer ses manipulations. Ensuite, essayez d'avoir des pensées positives afin de ne pas trop vous crispier pendant le vol. Laissez vos fesses partir en arrière afin de vous éloigner de la paroi sans effort. Enfin, n'essayez surtout pas de vous rattraper à quoi que ce soit, surtout pas aux dégaines. En fonction de la vitesse de la chute, vous pourriez vous brûler ou vous blesser plus ou moins gravement. Faites confiance en votre matériel et en votre assureur.

Enfin, si malheureusement la tête du grimpeur cogne la paroi lors de la chute, ne prenez aucun risque et appelez les secours. En fonction des circonstances, ils sauront vous indiquer la marche à suivre et interviendront si nécessaire.



Le parfait kit du grimpeur

RÈGLE 9 : VÉRIFIER VOTRE ÉQUIPEMENT DANS LE DÉTAIL AVANT CHAQUE SORTIE

Vous devez toujours utiliser un **matériel récent et de bonne qualité**. Comme déjà évoqué précédemment, celui-ci doit être vérifié avant et après chaque sortie, afin d'y déceler d'éventuelles anomalies qui pourraient vous mettre en danger. À la moindre trace suspecte, ne prenez pas de risque et faites vérifier votre équipement par un professionnel.

Il est également recommandé d'utiliser uniquement du matériel répondant aux exigences des normes de sécurité européennes « matériel alpinisme et d'escalade ». Il doit aussi être doté du marquage CE. Le stockage de votre matériel est également important puisqu'il peut entraîner une dégradation de sa qualité. Ainsi, utilisez exclusivement des endroits secs et à l'abri du soleil pour entreposer votre équipement entre vos sorties.



RÈGLE 10 : PORTER UN CASQUE EN TOUTES CIRCONSTANCES

Cela peut vous sembler pénible parfois, mais l'utilisation du casque en escalade n'a rien d'optionnel, que vous soyez grimpeur ou assureur.

Le casque est un **élément vital de votre équipement** : il vous protège en cas de chutes de pierres ou de matériel. Il peut également vous sauver la vie si vous chutez violemment. Le port du casque est d'ailleurs obligatoire pour tous les pratiquants professionnels et les compétiteurs. En fédération, en comité, en club, tout le monde porte un casque, alors ne faites pas l'impasse.

Comme pour le reste du matériel, **vous devez vérifier son état très régulièrement** et surtout le changer après chaque choc. En effet, même si vous ne voyez rien à l'œil nu, certaines parties à l'intérieur peuvent avoir été endommagées et ne vous protégeront plus complètement en cas de chutes à venir. Ne faites pas l'économie sur ce sujet primordial et changez-le immédiatement.



Vous avez donc pu découvrir les 10 règles indispensables pour une pratique de l'escalade en toute sécurité. Souvenez-vous que ce sport peut devenir très dangereux si vous ne respectez pas toutes ces règles. Ne prenez pas de risque si vous n'êtes pas sûr de vous : adressez-vous à un professionnel qui saura vous accompagner. Votre matériel doit également être de bonne qualité : malgré vos excellents réflexes, vous pouvez vite vous mettre en danger si celui-ci est détérioré. Enfin, communiquez en permanence avec votre partenaire, vérifiez toujours les manœuvres plusieurs fois et restez concentré pendant toute la séance. Grâce à ces bonnes pratiques, vous pourrez profiter de ce sport en toute sécurité !