



L'escalade

Le matériel



Le casque

Les
chaussons



Le
mousqueton



Le Gri-gri



Le pontet

Le baudrier
ou
Le harnais



La corde



La dégaine





Les différentes formes d'escalade

L'escalade en bloc



C'est une forme d'escalade qui consiste en un bref enchaînement de mouvements. Elle se pratique sans corde sur rochers ou sur structures artificielles, le long de parcours qui pour des raisons de sécurité ne doivent pas dépasser 3 m de hauteur à partir du sol.

L'escalade en moulinette



Elle est idéale pour faire les premiers pas en escalade. Le principe est celui d'une poulie avec d'un côté le grimpeur et de l'autre côté l'assureur.

Le grimpeur monte et l'assureur avale le mou au fur et à mesure... puis le descend quand il est en haut.

Pour redescendre, c'est l'assureur qui contrôle la vitesse de descente du grimpeur.



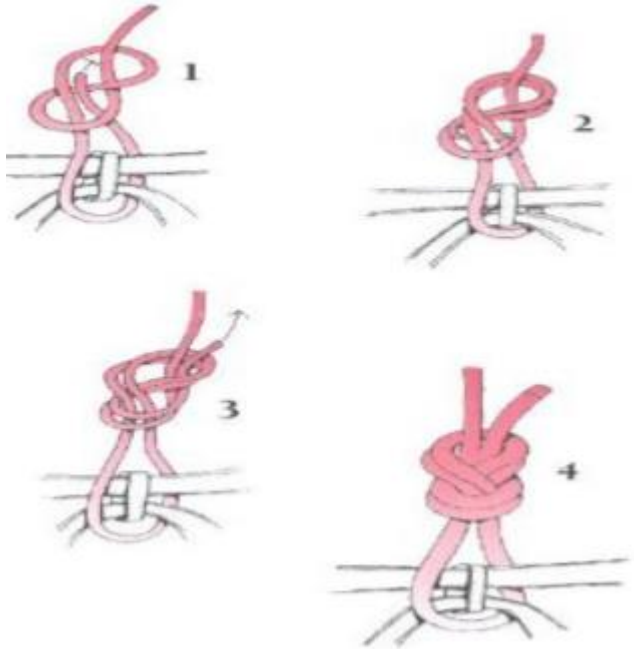
Les rôles

Il existe trois rôles en escalade : **le grimpeur, l'assureur, le contre assureur.**

Pour faire correctement de l'escalade, tu devras parfaitement connaître tout ce qu'il y a à faire dans chacun de ces rôles.

Le grimpeur : Grimper pour atteindre le haut d'une voie

- Il doit savoir mettre son baudrier correctement.
- Il doit apprendre en s'encorder correctement par un nœud de huit double.



Le nœud de huit double

- Tu dois faire un nœud de huit simple. En te laissant suffisamment de corde pour le doubler.
- Tu passes le bout de la corde libre dans le pontet.
- Tu refais le chemin inverse avec la corde.
- Tu le sers bien et tu le vérifies en comptant les 10 brins de corde.

Fais toujours vérifier ton nœud de huit double par ton éducateur !!!

- Il doit attendre les vérifications de son éducateur.

L'assureur : Assurer le grimpeur

- Il doit être très attentif.
- Il maintient la corde en contact avec le grimpeur.
- Il aide le grimpeur à redescendre.

Le contre assureur : Assurer le grimpeur

- Il doit être très attentif.