

## A l'association sportive, ça assure ...

### BILAN DE LA COMPETITION SPORTIVE D'ESCALADE DU 23 MARS 2015

Sous le soleil, nos quatre grimpeurs formidables (Manon BERTRAND, Loanne CHAIGNAUD, Thomas GILET et Manon LEVISTRE) ont dû escalader le mur du gymnase ce jour-là, dans le cadre de la compétition départementale d'escalade se déroulant à Bazoches les Gallerandes, 3 voies (suivant leur niveau de difficultés qui et une manière de grimper atypique lors d'une compétition) en plus d'un bloc (autrement dit, d'une traversée horizontale suivant des prises à prendre).

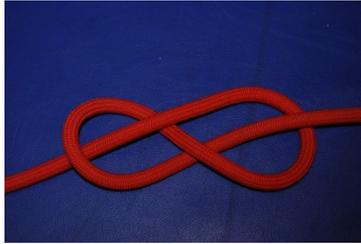
Suite à leur très bon niveau, cette équipe a réussi à se classer troisième sur le podium. Malheureusement, la position du classement n'est pas suffisante afin de partir faire la compétition académique (régionale) prévue le 8 avril. Mais néanmoins, leur effort fut récompensé. Bravo à eux !



L'équipe d'escalade permet de vous apprendre, à vous, chers débutants en escalade, les techniques d'assurage pour une escalade parfaitement réussie.

A – Les nœuds de base de l'assurage :

Ces photos sont illustrées par les élèves de la section escalade de l'Association Sportive.



*Etape n°1 d'un nœud important : le nœud de huit.*



– Le nœud de huit complet (image n°2) étant TRES important pour que le grimpeur puisse escalader sans aucun problème de sécurité !!! Sans ce nœud, beaucoup de grimpeurs, de haut niveau ou pas, seraient mort aujourd'hui. Réfléchissez bien avant d'agir.



*Outil indispensable pour une grimpe haute : le baudrier*

– La personne s'occupant de l'assurage doit mettre, à son pontet, l'assureur avec la corde, permettant ainsi une montée et descente sécurisées.

### B – Comment assurer une montée ?

Afin de réaliser correctement l'assurage pour une montée, cette étape se déroule en cinq temps :

- 1) **J'avale** ; je raccourcis la longueur de corde entre le grimpeur et moi. Je tends la corde sans tirer le grimpeur. Je fais vite, sans jamais lâcher le brin de corde.



2) **Je bloque**, je nous mets tous les deux en sécurité.



3) **Je ramène** la main gauche qui vient saisir la corde sous le matériel d'assurage.



4) **Je croise** ma main droite qui précède la main gauche sous le dispositif d'assurage.



5) **Je reviens** à la position de référence : main droite sous le matériel d'assurage et main gauche vers le grimpeur.



Ces cinq actions doivent être faites rapidement et sont à refaire plusieurs fois.

C – Que faire une fois que le grimpeur est au sommet ?

Une fois que le grimpeur décide de redescendre, il en avise l'assureur. Il attend la réponse de celui-ci avant de se positionner pour la descente.

D – Comment faire descendre le grimpeur ?

A la descente, je croise les mains vers le bas, doucement, afin que mon partenaire puisse retourner au sol.

**Félicitations ; avec un peu de pratique, vous êtes prêt pour assurer correctement !!!**

N'hésitez pas, si vous êtes intéressés, à participer au cours du mardi soir (de 18 heures jusqu'à 20 heures) proposé par l'Association Sportive (il faut y être licencié).