

Différents types d'escalade

Pour commencer

Il est possible de faire de l'escalade soit dans une salle sur un mur dédié, on appelle ça de l'escalade sur SAE : Structure Artificielle d'Escalade, ou alors en extérieur sur des rochers, que l'on appelle SNE : Structure Naturelle d'Escalade.



Ensuite

Il y a 2 grandes manières de faire de l'escalade : encordé ou non encordé.

Quand on est encordé, on parle d'escalade de voie. Pour ce genre d'escalade il existe deux techniques qui vont être expliquées au mieux pour les plus jeunes. L'escalade en moulinette et l'escalade en tête.

Quelque soit la technique, on a besoin de matériel :



Baudrier



Corde



Système d'assurage

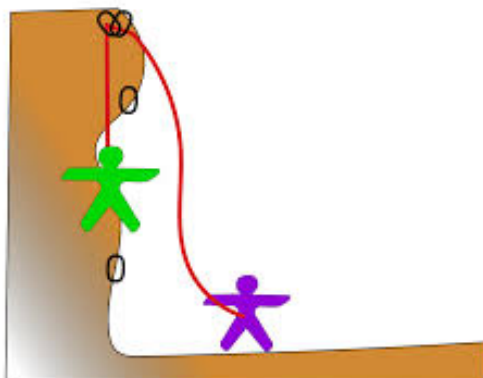


Dégaines



Longe/Vache

L'escalade en moulinette

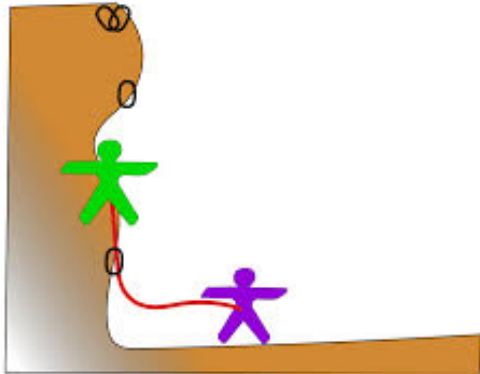


Le petit bonhomme en vert est **le grimpeur** et celui en violet est **l'assureur** (vous le savez sans doute mais je préfère préciser au cas où :P)

En moulinette, celui qui grimpe a toujours la corde au-dessus de lui (elle est accrochée tout en haut du mur), on se sent en sécurité parce qu'on sent la corde qui nous tient pendant qu'on monte sur le mur et en plus on la voit car elle passe devant nous.

Le copain qui nous assure du coup, reste en bas et nous assure avec un petit appareil exprès pour ça. En fait il tient la corde pendant qu'on monte, il nous rattrape en cas de chute et il pourra nous faire redescendre une fois qu'on aura fini notre voie.

L'escalade en tête



Le petit bonhomme en vert est **le grimpeur** et celui en violet est **l'assureur**. (Vous le savez toujours mais on précise encore ^^)

Cette fois-ci, pour la tête, c'est différent : la corde n'est pas accrochée tout en haut, c'est à nous d'aller la mettre. Au fur et à mesure qu'on monte, il faut accrocher des dégaines sur la falaise (dans les petits anneaux noirs sur la photo) et passer la corde dans les dégaines. Pas de panique, le copain qui nous assure est toujours là pour tenir la corde afin de grimper en toute sécurité, comme en moulinette ! Simplement en cas de chute, on redescend un peu plus bas, en-dessous du dernier point qu'on a accroché. Une fois terminé, on met la corde tout en haut et notre assureur peut nous faire redescendre.

Ceci est une explication simple mais normalement efficace



A savoir ...

Quand on grimpe en falaise (que ce soit en moulinette ou en tête) il y a 2 manières de grimper : en « couenne » ou en « grande voie ».

Explication :

La couenne

C'est quand on pratique l'escalade en falaise sur des voies que l'on appelle « d'une longueur » . C'est-à-dire que je monte d'une traite, je passe la corde dans le relais, puis je redescends. Mon assureur est au pied de la voie que je suis en train de faire. Ensuite on échange et c'est à l'autre de grimper. Le premier devra forcément grimper en tête puisque la corde n'est pas installée en extérieur. Mais le second aura le choix, puisque son copain aura installé la corde !

C'est ce que vous faites quand vous allez grimper aux Saugeraies, avec une grosse différence : il y a une petite manipulation à faire pour pouvoir accrocher la corde là-haut car le mousqueton ne s'ouvre pas comme en salle. C'est « **la manip de haut de voie** », elle se fait sur le relais (*petite photo*). Une manip' toute simple à apprendre, dès qu'on se retrouve on s'y attèle ;-)

La couenne, c'est donc ce qu'on peut faire à Vergisson, Solutré, la Grisière...



La grande voie

En couenne on considère donc que l'on fait 1 longueur, puisque dès qu'on arrive au relais, on s'accroche et on redescend. En grande voie, on en fait plusieurs (*comme on peut voir sur la photo de gauche*). En fait, quand j'ai fini la première voie, je mets en place un « relais » (*pas la peine de connaître, mais juste pour comprendre le principe, photo en bas*) et à partir de ce relais, je vais assurer mon copain. Rappelons qu'il est en train de m'assurer au pied de la voie et qu'il va donc devoir remonter vers moi. Et oui, je l'assure depuis le haut ! C'est le monde à l'envers, le grimpeur est en bas et l'assureur en haut cette fois ! Quand il m'a rejoint, je recommence à grimper car la falaise se poursuit au-delà de ce premier relais que j'ai installé. Pendant qu'il m'assure, je vais créer le second relais, je l'assure d'en haut pendant qu'il me rejoint, et ainsi de suite jusqu'à terminer notre grande voie ! (C'est terminé quand on arrive tout en haut de la montagne !)

Si vous avez bien compris, vous aurez noté que celui qui grimpe en premier sera toujours en tête, c'est **le premier** de cordée et celui qui grimpe en 2ème sera toujours en moulinette, même s'il est assuré par en haut ! Il sera donc **le second**.

Pour descendre c'est facile, c'est une descente en rappel sur la corde. (*voir photo de droite*) ou parfois on peut se retrouver à descendre grâce à un chemin.



Le relais : ça à l'air hyper-complexe mais en vrai c'est pas si difficile ;p)

Le terrain d'aventure

Alors là, c'est toujours de l'escalade en falaise (couenne ou grande voie) mais attention, ça porte bien son nom car on part à l'aventure... en temps normal sur la falaise, on trouve des spits (*photos*) pour accrocher nos dégaines alors qu'en terrain d'aventure nada ! Il n'y a rien du tout ! Juste le caillou !



Alors comment faire pour poser nos dégaines ?
On utilise des **friends** et des **coinceurs** tout simplement !

Kézako ? Ce sont ces petites choses en photo juste en-dessous qui sont constituées d'une ou plusieurs pièces métalliques que l'on viendra coincer dans des fissures, des creux ou des renforcements du rocher pour créer un point d'ancrage et venir y placer sa dégainé ou y faire sa manip' de relais.

Il en existe différentes tailles pour s'adapter au mieux à l'endroit (faille, fissure, lunule... les creux naturels du rocher) où il va être placé. Mais bon le terrain d'av' comme l'appelle les pros, c'est pour des gens qui connaissent déjà bien l'escalade et maîtrisent au mieux la falaise. Il faut une certaine expérience tout de même !

Friends



Coinceurs



Et donc, on n'oublie pas la deuxième grande manière de faire de l'escalade... sans corde !

Le bloc en extérieur

Fontainebleau ! Qui ne connaît pas Fontainebleau ? C'est comme la salle Edenwall, mais dehors sur des cailloux. Il y a quand même un petit truc qui change, il n'y a pas de tapis au pied des blocs ni de gros bacs pour redescendre. Donc quand on va grimper en extérieur, on part avec des « **crash-pads** » ce sont des tapis que l'on porte sur le dos un peu comme un sac dos, pour pouvoir les mettre au pied des blocs dans lesquels on va se lancer. (On peut les voir sur la photo en dessous de la personne qui est en train de grimper).



Il y a aussi 2 autres personnes sous le grimpeur, ici c'est pour faire une parade.

Une parade c'est quoi ?

Ça permet d'accompagner le grimpeur dans sa chute pour éviter qu'il se fasse mal ou qu'il atterrisse à côté du tapis.

Pour descendre du bloc, on désescalade toujours. Sur le caillou, il y a un côté plus facile que les autres qui nous permettra de descendre. Si on le trouve trop haut ou trop difficile, on peut demander une parade aussi.

Ensuite, on change de bloc, on décale les crash-pads et on recommence.

Même en extérieur il y a un code couleur pour connaître la difficulté des blocs : blanc - jaune - orange - bleu - rouge - violet

Il n'est pas indiqué directement sur les blocs, mais sur un livre qu'on appelle TOPO. D'ailleurs, pour toute l'escalade extérieure, il y a des TOPOS. Ce sont des guides qui nous indiquent les accès aux sites d'escalade, le nom des voies ou blocs, les cotation...

Il n'y a pas que Fontainebleau en France, il y a aussi Ailefroide, Annot, et surtout juste à côté de chez nous, Suin ou Verosvres ! On vous y emmènera un jour si ce n'est pas déjà fait ;-)



Le saviez-vous?

Edenwall est dédiée à Fontainebleau car c'est à Fontainebleau qu'est née la pratique de l'escalade de bloc. Les alpinistes allaient s'y entraîner pour se préparer à leurs grandes ascensions. C'est pour cette raison qu'Edenwall est entièrement décorée avec du bois. En hommage à la forêt de Fontainebleau, immense réserve d'arbres, berceau des plus beaux blocs du monde. Et oui, les grimpeurs viennent du monde entier pour s'y frotter !



Et n'oubliez pas !

Même si dans cet article il n'y a pas d'exercices, vous pouvez essayer pendant la suite du confinement de continuer à faire :

- Des étirements
- Du cardio
- Du gainage
- Du renforcement musculaire

en suivant les exercices des articles passés. Pas obligé de tout faire dans la même journée, mais en faire un petit peu régulièrement c'est top, surtout pendant cette période sans grimpe, histoire de ne pas perdre tout le bénéfice des mois derniers !

Encouragez-vous à plusieurs pour que ce soit plus motivant, faites-le en famille, ou entre amis en visio même, pour rendre le moment plus drôle et plus sympa !

A bientôt pour de nouveaux articles !!

