

Différents types d'escalade

Pour commencer

Il est possible de faire de l'escalade soit dans une salle sur un mur exprès pour, 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 (= avec ou sans corde !)

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

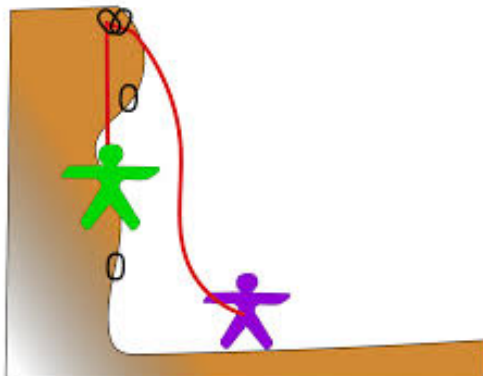


Système d'assurage



Dégaines

L'escalade en moulinette

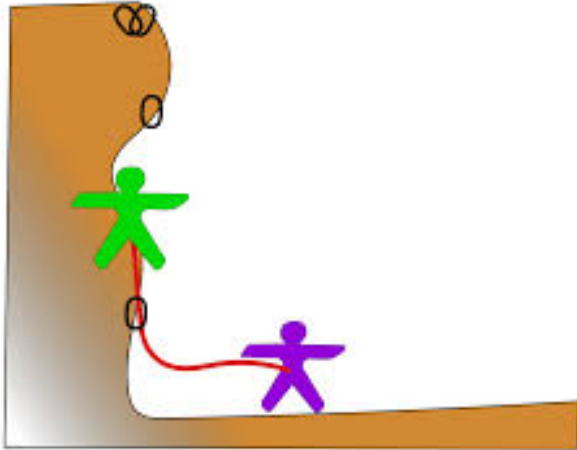


Le petit bonhomme en vert est **le grimpeur** et celui en violet est **l'assureur**.

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 maintenant, mais on précise au cas où ;-))

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 simplifiée, afin que les enfants ainsi que les parents sachent à titre informatif qu'il existe différentes manières de faire de l'escalade quand on fait de la voie. Bien sûr, il faut savoir le faire avant de s'y aventurer



Et l'autre manière de faire de l'escalade : sans corde !

Le bloc en extérieur

Connais-tu Fontainebleau? C'est une forêt magnifique près de Paris. Il y a beaucoup de légendes à son sujet, on dit qu'elle est magique... Mais surtout, il y a des blocs de pierre magnifiques pour faire de l'escalade de bloc justement ! 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. Comme ça on peut faire un pied, fesses, dos en toute sécurité.

Il n'y a pas que Fontainebleau en France, sais-tu qu'il y a des forêts avec des blocs d'escalade juste à côté de chez nous? Suin ou Verosvres ! On t'y emmènera un jour avec le club... ;-)



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 !

Pour aller plus loin ...

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.

Explications :

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, j'accroche la corde à la falaise grâce à ce qu'on appelle un « 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 grimper. Le premier devra forcément grimper en tête puisque la corde n'est pas installée quand on grimpe à l'extérieur. Mais le second aura le choix, puisque son copain aura installé la corde !

C'est 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 m'accroche au « relais », 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. Pendant qu'il m'assure donc, je grimpe à nouveau, puis je m'accroche et je l'assure à son tour depuis le 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**.

Petite précision quand même : souvent les relais n'existent pas en grande voie, il faut les fabriquer toi-même avec du matériel que tu emportes avec toi !

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.



N'oubliez pas !

Vous pouvez essayer pendant la suite du confinement de continuer à faire :

- Des étirements
- Un petit peu de cardio (détaillé dans l'article de la semaine d'avant)
- Du gainage (idem, semaine d'avant)
- Du renforcement musculaire (idem, semaine d'avant)

Demandez à papa, maman ou même les frères et soeurs pour le faire tous ensemble, c'est plus rigolo et ça occupe tout le monde !