

A blue silhouette of a climber is shown in the upper left corner, reaching up to a rock overhang. Below the climber is a jagged, mountain-like silhouette. The entire graphic is set against a white background.

**Carnet  
du  
Grimpeur**

**Escalade**  
**UNSS PARIS**



## Résultats

(Niveau et Date)

Meilleure performance...

	En moulinette	En tête	En tête à vue
4			
4+			
5a			
5b			
5c			
6a			
6b			
6c			
7a			
7b			

4

## Sorties

(en milieu naturel)

Lieu / Type de Pratique	Date

5

# NIVEAU Départemental

## COMPETENCES D'ASSUREUR

### **Mettre un baudrier**

- Pontet devant, cuisses droite et gauche à leur place dans le baudrier (pas de vrille dans les sangles d'assemblage)
- Tous les vêtements dans le baudrier
- Ajuster à la taille (ceinture au-dessus des hanches)
- Retour sécuritaire de la sangle dans les boucles si nécessaire

### **Installer un frein**

- Placer une boucle de corde dans l'orifice du frein
- Puis autour du frein (ou dans le mousqueton pour un tube)
- Relier le frein et le pontet du baudrier par un mousqueton à vis ou automatique, quel que soit le type de baudrier
- Brin libre du côté de la main directrice

### **Vérifier ensemble la sécurité de la cordée**

- Son propre baudrier
- L'installation du frein (mousqueton vissé)
- Le baudrier et le nœud d'encordement du grimpeur
- Le poids du grimpeur n'est pas trop supérieur à celui de l'assureur
- Demander au grimpeur s'il a lui-même vérifié le matériel

### **Assurer en 4 temps**

- Position 1 – Action simultanée des deux mains pour prendre le mou, brins parallèles
- Position 2 – Blocage de la corde vers le bas\*

- Position 3 – Blocage de la corde vers le bas avec les 2 mains\*
- Position 4 – Croiser pour remonter la main inférieure
- La corde doit toujours présenter un léger « mou » (le frein est orienté vers le haut, la tension de la corde est légère)

*\*A aucun moment la corde ne doit être « pincée » (les 2 brins parallèles dans une seule main car la corde se trouve en position de moindre frein)*

### **Contrôler la progression du grimpeur**

- Se placer au pied de la voie légèrement en arrière du grimpeur
- Annoncer au grimpeur « Prêt ! » avant le départ
- Avaler le mou en gardant toujours une légère tension dans la corde
- Signaler au grimpeur de ralentir ou d'attendre pour reprendre le mou en cas de retard
- Ne pas quitter le grimpeur des yeux
- Etre toujours prêt à bloquer une chute

### **Assurer le retour au sol**

- Lorsque le grimpeur s'arrête et annonce « Sec ! », bloquer la corde bien tendue les 2 mains sous le frein
- Laisser le grimpeur s'installer en position de retour au sol : voir « *compétences de grimpeur > descendre en sécurité* »
- Au signal « Prêt ! », commencer le retour au sol du grimpeur
- Faire coulisser la corde en remontant alternativement les mains sous le frein, corde fermement tenue
- Contrôler à tout moment la vitesse de la descente
- Une fois le grimpeur de retour au sol et équilibré, lui donner du mou pour lui permettre de se désencorder

## COMPETENCES DE GRIMPEUR

### **Vérifier la sécurité de la cordée**

- Le baudrier
- Le nœud d'encordement
- Le baudrier de l'assureur
- L'installation du frein (mousqueton vissé)
- Mon poids n'est pas trop supérieur à celui de l'assureur
- Demander à l'assureur s'il a lui-même vérifié le matériel

### **Atteindre le sommet d'une voie**

- L'assureur annonce « Prêt » avant le départ du grimpeur
- Pendant l'ascension, la corde ne doit présenter qu'un léger mou, s'il est trop important, attendre pour monter plus haut
- Ne **jamais** utiliser les points de sécurité pour monter (plaquettes, broches...)
- Ne pas trop se décaler à coté de la voie, rester sous le sommet
- Utiliser seulement les prises définies pour la cotation de la voie
- La voie est sortie lorsque la prise la plus haute est fermement tenue (2 secondes)

### **Descendre en sécurité**

- Demander « Sec » avant de lâcher les prises
- S'asseoir dans le baudrier et s'équilibrer avec pieds et mains écartés en appui contre la paroi pour contrôler la position
- Descendre de façon à pouvoir « marcher » contre la paroi sans que le corps ne heurte les prises
- Ne tenir ni sa corde ni celle qui relie l'assureur au sommet
- A l'arrivée mettre une jambe vers le sol et une pour se repousser du mur, le temps de trouver son équilibre

## COMPETENCES DE JUGE

### **Vérifier la sécurité de la cordée**

- Les baudriers
- Le nœud d'encordement
- L'installation du frein (mousqueton vissé)
- La différence de poids entre assureur et grimpeur
- La position de départ et l'attitude de l'assureur

### **Contrôler la progression**

- Vérifier la qualité de l'assurage
- Vérifier que le grimpeur respecte l'itinéraire de la voie (Pendule)
- Vérifier qu'il n'utilise pas d'éléments dangereux (plaquettes)
- Vérifier qu'il n'utilise que les prises autorisées (couleur, arrêtes)
- En cas d'erreur, se placer en contre-assureur et faire redescendre le grimpeur

### **Juger**

- Demander toutes les précisions nécessaires à l'ouvreur pour comprendre le cheminement de la voie, les prises autorisées, les arêtes...
- Appeler les grimpeurs, faire reculer les autres concurrents à distance.
- Connaître le règlement de l'épreuve (Chronométrage, attribution des points...)
- Savoir faire un nœud « magique » : proche du nœud d'encordement, petit et serré.
- Repérer la dernière prise tenue et reporter les points correspondant à la prestation sur les feuilles de résultat

# NIVEAU Académique

## COMPETENCES D'ASSUREUR

### Se préparer

- Vérifier, avant de l'utiliser, la longueur de la corde et son état
- Préparer la corde, sans nœud dans le couloir d'assurage (hors couloir de chute)
- Vérifier le matériel du grimpeur
- Prendre le mou nécessaire avant la parade (en général 2 brassées ou environ 3 m) et installer le frein

### Parer en tête ou en bloc

- Ne jamais quitter le grimpeur des yeux
- Parer avec les mains sous le niveau des épaules
- Bras semi-fléchis et jambes décalées pour une bonne stabilité
- Accompagner la descente du grimpeur en freinant sa chute jusqu'au tapis / surface de réception
- Parer avec les mains sous le niveau des épaules
- S'assurer que le grimpeur a retrouvé son équilibre avant de le lâcher

### Assurer en tête en voie de difficulté

- Bien observer la progression et les mousquetonnages : l'assureur doit **anticiper** les actions du grimpeur
- S'assurer que le grimpeur n'a pas la corde entre les jambes (risques de brûlure aux jambes et/ou de retournement au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> point)
- Juste après le mousquetonnage du 1<sup>er</sup> point, saisir la corde pour assurer le grimpeur sans regarder le frein et se décaler de l'axe de chute, contre le mur (pour vérifier le mousquetonnage et ne pas gêner le grimpeur)
- Du 1er mousquetonnage réalisé au 2<sup>ème</sup> réalisé : « sécher » en cas de chute

10

- Jusqu'au 2<sup>ème</sup> (et parfois 3<sup>ème</sup>) mousquetonnage, rester particulièrement vigilant : le retour au sol est toujours possible !
- Donner du mou par déplacement au sol puis au besoin, par mouvement de bras en 3 temps
- Après le 2<sup>ème</sup> mousquetonnage (et en fonction de l'altitude de celui-ci), adapter le mou afin d'éviter le tirage et ne pas gêner les mouvements du grimpeur sans qu'aucun retour au sol ne soit possible
- *Assurance dynamique lorsque aucun retour au sol n'est possible : la corde est bloquée dans le frein mais l'assureur avance d'un pas au moment de la chute pour amortir celle-ci par son déplacement\**
- *Anticiper les points de chute possible (arêtes, prises) afin de dynamiser plus ou moins la chute\**

\* Les points en italique représentent un niveau de compétence souhaitable mais qui ne sera pas exigé chez les collégiens.

### Assurer en moulinette en voie de vitesse

- Assurer avec la même technique en 4 temps (**voir pages 6 /7**)
- En plus de la précision, cette technique doit être réalisée avec amplitude et vitesse (l'objectif du grimpeur est la vitesse)
- Reculer pour compenser le mou si la vitesse d'assurage est insuffisante, en gardant toujours un pied devant l'autre (risque de déséquilibre vers l'avant si le grimpeur chute)

## COMPETENCES DE GRIMPEUR

### Se préparer

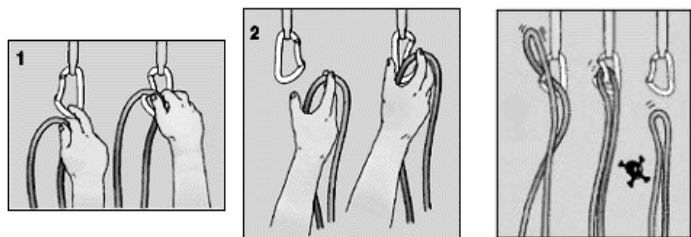
- Vérifier l'équipement de la voie et prendre le matériel nécessaire (dégaines)
- Placer le matériel sur le baudrier de façon accessible en vérifiant l'orientation des mousquetons
- Réaliser le nœud d'encordement proche du baudrier
- Au pied de la voie, prévoir la main utilisée pour le premier mousquetonnage afin de placer la corde du bon côté

11

## Progresser en Tête

- Trouver une PME (position de moindre effort) pour mousquetonner
- En particulier au 2<sup>ème</sup> point, éviter de mousquetonner de trop bas (+ de corde sortie = + de chance de retour au sol)
- Placer la dégaine, le mousqueton inférieur est celui dont le doigt est courbé, ouverture vers le bas
- Saisir la corde entre le nœud d'encordement et la dégaine précédente (attention au Yo-Yo)
- Passer la corde en prenant garde au sens de mousquetonnage\*
- Répéter la manœuvre à chaque point (Spit, plaquette, broche...)
- Etre capable de faire la manœuvre de corde nécessaire pour redescendre en moulinette.

° soit maintenir le mousqueton avec le majeur et passer la corde avec le pouce et l'index, soit maintenir le mousqueton avec le pouce et passer la corde avec le majeur et l'index.



\* La corde part de l'Assureur, longe le mur, passe derrière le mousqueton et sort par devant vers le Grimpeur. En cas de placement inverse, il existe un phénomène dangereux : l'auto-décrochage.

## COMPETENCES DE JUGE

### Gérer une Epreuve de Bloc

- Savoir parer (**voir parer page 10**)
- Repérer le parcours (prise de départ, prises intermédiaires, prise d'arrivée)
- Vérifier que les surfaces de réception sont bien installées et qu'elles couvrent l'espace de chute possible
- Connaître le règlement (Temps limite, nombre d'essais, attributions des points)
- Différencier prise touchée, prise tenue
- Dès que le corps a quitté le sol, la prestation est commencée et un essai est compté
- Informer le concurrent lorsqu'il ne lui reste plus qu'une minute
- Annoncer la fin de la prestation

### Gérer une épreuve en tête

- Savoir parfaitement assurer en tête (voir les exigences pour Assurer)
- Connaître la signification des informations au pied de la voie (cotation de difficulté, couleur, corde à utiliser)
- Déclencher le chronomètre dès que le grimpeur quitte le sol
- Informer le concurrent lorsqu'il ne lui reste plus qu'une minute
- Annoncer la fin de la prestation
- Attribution des points en fonction de la hauteur atteinte (dernier mousquetonnage réalisé, prise tenue...)

## Niveau Départemental – Coupe de Paris

<b>ASSUREUR</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	
<b>GRIMPEUR</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	
<b>JEUNE OFFICIEL</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	

14

## Niveau Académique – Championnat d'Académie

<b>ASSUREUR</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	
<b>GRIMPEUR</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	
<b>JEUNE OFFICIEL</b>	DATE
Nom du Professeur	Etablissement
Signatures	

15