**Partir en falaise, un plaisir qui se prépare.**

**1 les couennes (1 seule longueur, pas de relais intermédiaire(s)). Voies de 10 à 40m environ.**

Pré requis :

 Savoir poser une Moulinette (rapide et normale)

 Savoir poser un rappel

 Les nœuds de base

Et en cas de problèmes…

* + remontée en moulinette si corde bloquée
	+ remontée sur corde suite à une chute dans un toit
	+ réchappe si voie trop dure, ou abîmée
	+ perte ou oubli de matériel

Check up juste avant le départ

**2 la grande voie (plusieurs longueurs).**

 Check up d’avant départ

La triangulation

La descente en rappel

La succession des rappels

Et en cas de problèmes…

* + mouflage

 **le check up de La couenne…**

Avant de partir :

**Météo** (vérifiez sur plusieurs sites !). Et connaître l’orientation des falaises, du vent, les t° vous évitera 1 heure de marche d’approche pour cuire ensuite, alors qu’en face, c’était top !

**Matériel** : en bon état ? Nombre de dégaines suffisantes ? Longe à construire ? Casque (car 1 dégaine qui tombe…). Historique de la corde à connaître (le copain a tracté sa voiture avec ? Corde coupée ?…).

**Prévenir ses proches** du lieu de grimpe (itinéraire), et d’un horaire de retour. Le noter pour éviter toute confusion s’ils paniquent (Ils pourront orienter intelligemment les secours si besoin).

**Lecture du topo** (propriété privée ? longueur des voies ? Equipement ou terrain d’aventure ? Restriction nidification ? L’achat du topo participe au remboursement de l’équipement des falaises).

**Boisson (1.5l à 2l/personne/chaleur) et nourriture.**

**Répartir intelligemment les charges à porter.**

Au Sortir de la voiture :

**Check up du matériel, boisson, nourriture. (Rien d’oublié = journée assurée)**

**Respectez les sentiers balisés,** gage de pérennité pour la nature et les sites d’escalade.

Au pied des voies :

**Respectez les lieux** (remportez tous vos déchets, enterrez vos déjections) **et les grimpeurs**. (D’abord le savoir vivre, puis l’assurance d’une entre aide si difficulté ou oubli, l’image de la France à l’international…).

**Choix de la voie** (commencez toujours modestement).Vous pouvez toujours demander aux autres s’ils connaissent et s’ils vous la conseillent…

**Vérifiez que la longueur de voie soit INFERIEURE à la longueur de votre corde !!! (**connaissance de votre corde et notation en bout)

**NŒUD EN BOUT DE CORDE SYSTEMATIQUE.**

**Matériel :**

* **Nombre de dégaines supérieur à la voie.** (car si erreur dans l’itinéraire…2 dégaines en quinconce au relais ; téléphérique…).Les Dégaines longues évitent le tirage.
* **Bien les positionner sur le baudrier :**
* le même nombre de chaque côté, dégaines longues à l’arrière ;
* ouverture sur l’extérieur (bas et haut). Evite qu’elles nous rentrent dedans si chute, et positionnement facile sur la paroi, doigt à l’opposé de l’itinéraire)
* **Une longe et un mousqueton** (pour la manip de moulinette rapide). **Un ficelou** (réchappe si voie trop dure, abîmée…).
* **Faire son nœud d’encordement SANS DISCUTER** (évite les nœuds non finis).
* **Se Vérifier mutuellement, assurage et encordement.**
* **Délover la corde, en commençant par le nœud de bout de corde** (Routine obligatoire, évite les accidents).
* Mettre ses chaussons au dernier moment (évite les douleurs inutiles), sur une surface propre (chaussons nettoyés = adhérence assurée et voie préservée).
* S’entendre sur l’assurage et la communication pendant la grimpe (fait gaffe, je suis taqué ! sec, du mou) et au relais (longé ! etc).

Au démarrage de la voie :

* On peut tester l’assurage au sol en clippant la 1ère dégaine à un arbre (ou en direct, puis en déséscaladant).
* Assurage sec aux 2 ou 3 premières dégaines, pour éviter le retour au sol ;
* Puis assurage dynamique (on va vers la 1ère dégaine (voir saut) quand la corde se tend).

Arrivée au relais :

* Longé(e) ! (et non vaché, qui peut être entendu comme lâchez (moi)).
* Manip rapide sur 2 dégaines en quinconce (et n’use pas le maillon rapide, donc préserve la voie au max. Un maillon rapide est beaucoup plus difficile à changer que votre matériel).
* Sinon :
* 

Redescente :

* Téléphérique si voie en devers. enlever son téléphérique à la dernière dégaine, après s’être longé. Cette manip évite à l’assureur d’être emmené dans votre ballant éventuel.
* Donc, se longer à la dernière dégaine : et toujours enlever d’abord de la corde, puis du rocher. En cas contraire, la dégaine pourrait vous échapper et filer sur la corde jusqu’à l’assureur, qui risque de lâcher (logiquement) les mains.

Après :

* Nœud de bout de corde, puis :
* lover votre corde pour éviter les nœuds futurs (3m au dessus du point, corde bloquée par un nœud, c’est chaud pour le grimpeur! Et l’assureur doit lâcher les mains pour défaire le nœud….).
* finir par le futur nœud d’encordement (la corde se dépliera donc facilement…)

**CONNAITRE LES MANIP DE RECHAPPES** car vous pouvez vous retrouver dans la situation de ne pas pouvoir finir la voie (trop dure, poussiéreuse, ou goujon abîmé…).

Autre Exemple : corde coincée lors de la redescente en moulinette (remontée sur les 2 brins avec le ficelou).

TUTORIELS :

|  |  |
| --- | --- |
| [www.pointsdechutes.com](http://www.pointsdechutes.com) : | Moi : |
| Installer une moulinetteLa descente en rappel (ENSA chamonix)Tuto relais grandes voies avec sangles | Réchappe |
| Rappel italien ?mouflage | Nœuds ? |

**Le check up de La grande voie…**

**EN gras ce qui est spécifique à la grande voie (en plus, donc, des recommandations de la couenne)**

**Préambule :**

La grande voie est un terrain de jeu **gigantesque**. Au prix d’une préparation plus longue, avec plus de matériel, et plus de continuité dans l’effort.

Avant de partir :

Météo (vérifiez sur plusieurs sites !). Et connaître l’orientation des falaises, du vent, les t°. **Prévoir sur 2 jours, car en cas d’empêchement de finir la voie sur la journée, c’est prudent.**

Matériel : en bon état ? Nombre de dégaines suffisantes ? Longe **et 2 triangulations à construire** ? Casque (car 1 dégaine ou pierre qui tombe…). **Cordes à double qui évite le tirage (cf photo) et permet les rappels. Sac à dos léger (avec nourriture, boisson, vêtements chaud et coupe vent), relié par une cordelette de 50m (permet le hissage par le leader, une fois la longueur terminée).** Historique des cordes à connaître (le copain a tracté sa voiture avec ? Corde coupée ?…).

Prévenir ses proches **du Nom de la grande voie** ! lieu de grimpe (et l’itinéraire pour y aller), et d’un horaire de retour. Le noter pour éviter toute confusion s’ils paniquent (Ils pourront orienter intelligemment les secours si besoin).

Lecture du topo : le **prendre en photo pour le lire quand on veut**, même **durant la voie, si hésitation d’itinéraire** (longueur des voies ? **Cotations des longueurs ? Qui passe en 1er ?** **Equipement et/ou terrain d’aventure ? (frends à prévoir ?)** propriété privée ? Restriction nidification ? L’achat du topo participe au remboursement de l’équipement des falaises).

Boisson (1.5l à 2l/personne/chaleur) et nourriture.

**Répartir intelligemment les charges à porter.**

Au Sortir de la voiture :

**Check up du matériel, boisson, nourriture. (Rien d’oublié = journée assurée)**

**Respectez les sentiers balisés,** gage de pérennité pour la nature et les sites d’escalade.

Au pied des voies :

**Respectez les lieux** (remportez tous vos déchets, enterrez vos déjections) **et les grimpeurs**. (D’abord le savoir vivre, puis l’assurance d’une entre aide si difficulté ou oubli, l’image de la France à l’international…).

**Choix de la voie toujours judicieuse ?**(**résurgences ?...)**.Vous pouvez toujours demander aux autres s’ils connaissent et s’ils vous la conseillent…

**Vérifiez que la longueur de voie soit INFERIEURE à la longueur de vos 2 cordes !!! (**connaissance de votre corde et notation en bout)

**ENCORDEMENT DES GRIMPEURS d’un bout à l’autre des 2 cordes.**

**Matériel :**

* **Nombre de dégaines supérieur à la voie.** (car si erreur dans l’itinéraire…).Les Dégaines longues évitent le tirage. **Elles peuvent aussi devenir une aide au second (pas trop dur ? Il tire dessus).**
* Bien les positionner sur le baudrier :
* le même nombre de chaque côté, dégaines longues à l’arrière ;
* ouverture sur l’extérieur (bas et haut). Evite qu’elles nous rentrent dedans si chute, et positionnement facile sur la paroi, doigt à l’opposé de l’itinéraire)
* Une longe, un mousqueton (pouvant servir de cabestan en 2ème longe, avec la corde), et 1 triangulation/personne (pour le leader et pour le second). Un ficelou (réchappe si voie trop dure, abîmée…).
* Faire son nœud d’encordement SANS DISCUTER (évite les nœuds non finis).
* Se Vérifier mutuellement, assurage et encordement.
* Délover les cordes, en commençant par le nœud de bout de corde (Routine obligatoire, évite les accidents).
* Mettre ses chaussons au dernier moment (évite les douleurs inutiles), sur une surface propre (chaussons nettoyés = adhérence assurée et voie préservée).
* S’entendre sur l’assurage et la communication pendant la grimpe (fait gaffe, je suis taqué ! sec, du mou) et au relais (longé !). ATTENTION !

**Communication essentielle et simple en grande voie pour éviter les galères pouvant devenir dramatique ! :**

 *Quand la triangulation est en place + vaché :*

*1. ‘’Vaché !’’ puis 1 coup, 2 secondes, 1 coup. Puis même chose après 20 secondes. (raison ? Cela ne se confond pas avec du tirage de corde pour avaler le mou).*

*2. Puis attendre 20’’, qu’il ai le temps d’enlever son reverso (sinon, on peut lui arracher des mains).*

*3. Puis avaler le mou. Et insister en fin de corde pour voir s’il n’y a pas un bout de corde coincé.*

*4. Relâcher un peu, mettre son pied sur la corde, et mettre son descendeur.*

*5. REVERSO fonction autobloquante. Tous les mousquetons vérifiés.*

*6. Signal pour le second à donner : 2 fois 3 coups.*

*7. Astuce : chacun a une photocopie du topo. Je suis en leader, je traverse sur une autre face, et j’ai 2 directions au choix. Impossible de discuter...*

Au démarrage de la voie :

* On peut tester l’assurage au sol en clippant la 1ère dégaine à un arbre (ou en direct, puis en déséscaladant).
* Assurage sec aux 2 ou 3 premières dégaines, pour éviter le retour au sol ;
* Puis assurage dynamique (on va vers la 1ère dégaine (voir saut) quand la corde se tend).

Arrivée au relais :

* Longé(e) !
* CF photos explicatives de la triangulation. Et du reverso en version auto bloquant.
* Si leader fixe :
* Si grimpe en réversible :

Redescente :

Après :

* Lover les cordes (pour un trajet retour calme).

**CONNAITRE LES MANIP DE MOUFLAGE** car votre second peut ne pas passer un passage trop dur…

CONNAITRE LA REDESCENTE EN PLUSIEURS RAPPELS SUCCESSIFS ;