

Escalade à l'école – Moulinette: Assurer/Acquérir: Test d'assise

Deuxième étape: on commence à grimper le long de la paroi pour la première fois. Les assureurs doivent ressentir les forces qui agissent sur le baudrier et sur la main de freinage lors du blocage de la corde de freinage. Les grimpeurs expérimentent la sensation de s'asseoir dans la corde.

Le test d'assise permet de vérifier l'efficacité du système d'assurage et renforce la confiance des élèves par rapport au matériel et à la méthode d'assurage. Il doit être effectué de manière standardisée dès les premières étapes, de cette manière: dès que le grimpeur a atteint la hauteur de trois mètres (= pieds à hauteur de la tête de l'assureur), il s'assied dans son baudrier après concertation avec l'assureur. Il continue ou se laisse redescendre.

Moments critiques et conduite à adopter

- **Trop de mou dans la corde** → Assureur: tendre la corde en permanence.
- **Corde de freinage tenue seulement avec le pouce et l'index** → Utiliser la «prise tunnel» de manière conséquente.
- **A la fin de l'action simultanée des deux bras, deux brins tenus ensemble de manière parallèle** → Tenir la corde de guidage et la corde de freinage de manière à ce qu'elles forment un «V».
- **Corde de freinage tenue avec la main ouverte** → Utiliser la «prise tunnel» de manière conséquente.
- **Trop de mou dans la corde entre l'assureur et le contre-assureur** → Contre-assureur: rester attentif et tendre la corde en fonction de l'évolution du grimpeur.
- **Prise de la corde avec une seule main par le contre-assureur** → Tenir fermement la corde à deux mains.
- **Pieds des deux assureurs parallèles** → Décaler les pieds pour un meilleur équilibre.
- **Discussion entre les deux assureurs** → Rester impérativement concentrés sur le camarade en train de grimper.

Listes de contrôle

«Règles de conduite pour l'assureur»

- **Contrôle du partenaire:** Avec les yeux et les deux mains.
- **Placement:** A l'écart de la ligne de chute du grimpeur.
- **Mouvement d'assurage:** Position correcte des mains (les pouces à l'opposé du mousqueton), prise et tenue correctes de la corde, «prise tunnel» et surtout: ne jamais lâcher la corde de freinage!
- **Concentration:** Bien avaler la corde! Si le grimpeur va trop vite, lui demander d'attendre.
- **Réaction aux ordres:** A l'énoncé «bloque!», tirer tout de suite sur la corde, reculer d'un

pas et s'asseoir dans la corde.

- Faire descendre: Placer les deux mains sur la corde de freinage et laisser glisser lentement et régulièrement!

→ [Liste de contrôle des manœuvres d'assurage](#) (pdf)

«Règles de conduite pour le contre-assureur»

- **Contrôle du partenaire:** Avec les yeux.
- **Concentration:** Observer le grimpeur et saisir la corde qui vient de l'assureur; toujours tenir la corde à deux mains!
- **Placement:** Légèrement décalé (env. 1 mètre) par rapport à l'assureur, hors de la ligne de chute du grimpeur!

«Règles de conduite pour le grimpeur»

- **Contrôle du partenaire:** Avec les yeux et les deux mains.
- Annoncer quand je veux m'asseoir dans le baudrier: Crier «bloque!» et s'asseoir seulement lorsque je sens que la corde est tendue.
- Ne pas grimper trop vite.
- Ne pas trop se décaler sur les côtés afin d'éviter une chute pendulaire.
- Pour la descente, placer les jambes perpendiculairement à la paroi et «marcher» vers le bas.

Source: Markus Kūmin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO