



Apprentissage des techniques de base pour l'escalade en extérieur



Contexte

A partir de fin avril, et dès que le temps le permettra, à savoir un temps sec (même nuageux), les séances du vendredi soir s'effectueront à Guebenschwihr. Le mur de Camille See ne sera ouvert qu'en cas de pluie effective.

Certaines manipulations de corde seront donc nécessaires pour évoluer en toute sécurité sur un site extérieur.

Les techniques à connaître

- **Grimper en tête.** Cela paraît évident, mais c'est la grosse différence avec la salle, aucune corde n'est en place sur le site. Il faut donc être capable de monter en tête, en plaçant correctement les dégaines pour le grimpeur et, pour l'assureur, en assurant de manière dynamique et en parant le grimpeur jusqu'à la première voire deuxième dégaîne.
- **Installer un relais.** En fonction de l'équipement en haut des voies, il y a certaines précautions à prendre pour descendre. Nous vous montrerons les types de relais les plus courants que vous pourrez rencontrer.
- **Mettre en place la moulinette.** Sur le site de Guebenschwihr, il n'y a plus de mousqueton à doigt sur les relais. Il y a désormais un anneau. Arrivé au relais, vous devrez donc être capable de mettre en place une moulinette afin que votre assureur puisse vous descendre.
- **Descendre en rappel.** Une autre solution pour descendre : le rappel. Simple et ludique, la technique doit être maîtrisée pour éviter tout accident.

Le déroulement de la formation

Nous procéderons à des manipulations lors de séance d'une heure, par groupe de 4 à 6. Les séances débuteront à 20h. Une séance sera proposée tous les vendredis à partir de mi-mars.

Inscription

Inscription lors des séances du vendredi soir