

Manips en hauteur – cours réguliers

1. Manips de base

1. **Assurage progressif** avec gri-gri+ : sur le mur (3 assureurs, ensuite 2 puis seul, enfin seul sur soi)
2. **Apprentissage de la longe** : être capable de grimper et se pendre dans sa longe à une main, ensuite libérer les mains (ex : jeu ou on se passe un ballon). Peut se faire dans la zone bloc. L'enfant doit se « délonger » pour redescendre.
3. **Descente « fil d'araignée »** : le moniteur descend (gri-gri), ensuite demi-noeud avec variante : l'élève se descend avec contre-assurage du moniteur)
4. **Ascenseur** (uniquement avec gri-gri + noeud de blocage J+S + mousqueton car les enfants manipulent) ! Variantes : grimper à une main, se balancer et se croiser, etc.
5. **Remontée sur corde fixe avec gri-gri+** en mode moulinette (avec noeud de blocage chaque 2m) et descendre seul, contre-assurage du moniteur.
6. Remontée sur corde avec clé de pied et un prussik :
 - a. Variante 1: montée et descente avec clé de pied et Prussik. Monter en faisant le – de clé de pied possibles. ! Hauteur de bloc avec tapis uniquement!
 - b. Variante 2 : descente avec tube et prussik (ex.: lâcher une fois au milieu, refaire la clé de pied et continuer la descente ensuite)
7. **Descente en rappel et ses variantes** :
 - a. Descente en rappel avec un tube depuis une plateforme (balcon) en étant contre-assuré par le moniteur en bas ou avec un noeud autobloquant (prussik) au-dessus du descendeur. Installation par le moniteur.
 - b. Rappel simplifié faible hauteur : l'élève monte au premier point (env.2m) et se longe sur la plaquette -il installe son descendeur - il enlève sa longe (évent. à l'aide de la clé de pied) – il appelle le moniteur ou un partenaire (qui contre-assure depuis le sol) et descend en rappel.
 - c. Rappel simplifié depuis un relais au sommet d'une voie
 - d. Rappel depuis une plateforme du parcours en hauteur. Les élèves apprennent le placement correct de la corde dans un relais en vue d'une descente en rappel (!noeud en bout de corde!)

2. Manips avancées

1. **Rappel avec nœud autobloquant sous le descendeur** (le descendeur est relié à la longe. Veiller à ce que le nœud autobloquant soit suffisamment court pour ne pas se coincer dans le descendeur) :

- a. Depuis une plateforme ou le balcon. Installation par le moniteur, ensuite par l'élève.
- b. Depuis un relais : l'élève monte au relais, se longe et installe le rappel en connectant le descendeur à sa 2ème longe et en installant le nœud autobloquant sous le descendeur.

3. **Apprentissage de différents nœuds** : nœud autobloquant (prussik), tête d'alouette, queue de vache, nœud de pêcheur, nœud de blocage J+S de l'appareil d'assurage.

4. **Remontée sur corde avec 2 nœuds autobloquants** et longe et descente en rappel avec nœud autobloquant au-dessus de l'appareil

Variante compliquée : descendre avec nœud en-dessous de l'appareil (prévoir une 2ème longe)

5. **Relais « moulinette » et ses variantes** :

a. Le grimpeur A monte en moulinette et se longe au relais. Il assure le grimpeur B "façon moulinette" depuis le relais pendu dans sa longe . Quand B arrive au relais, il se longe. Check de la main, ensuite A descend B jusqu'au sol. B ravale la corde et installe son appareil d'assurage pour descendre ensuite le grimpeur jusqu'au sol également.

b. Variante : quand B arrive au relais, B descend A d'abord.

c. Variante : A et B descendent en rappel soit contre-assurés depuis en bas par le moniteur.ice ou un camarade, soit avec nœud autobloquant s'ils sont formés.

d. Variante avec relais intermédiaire ("voie 2 longueurs en moulinette") : A grimpe jusqu'au relais intermédiaire (milieu du mur) et se longe. Il assure B qui monte jusqu'au relais au sommet du mur. B se longe et assure ensuite A jusqu'en haut du mur. A descend B jusqu'au sol en moulinette. Ensuite B descend A jusqu'au sol.

e. Variante avec relais intermédiaire + descente en rappel par A et B avec nœud autobloquant au-dessous ou en-dessous de l'appareil selon leur niveau de formation.

3. Manips avec prérequis d'être formé pour l'escalade en tête

1. **Passage de tête à moulinette** :

a. Technique 1 : avec passage de la corde à double dans la tête de relais

B. Technique J+S : nœud avec mousqueton à vis sur l'anneau principal

2. **Assurage du second** :

a. Le grimpeur en tête assure le second en faisant un relais « moulinette ». Descente en rappel ou en moulinette.

b. Le grimpeur en tête assure le second avec le tube fixé au relais en mode autobloquant. Descente en rappel ou en moulinette.

3. **Simulation grande voie** : simulation d'une voie de 2 longueurs (arrêt au relais intermédiaire) avec grimpe en tête et assurage du second et descente en rappel fractionné (arrêt au relais intermédiaire) avec nœud autobloquant. ! nœud en bout de corde !

Variante : corde réversible/irréversible

+ Tips : première dégaine préclippée au-dessus du relais pour anticiper l'arrivée du second