



Samedi 4 octobre 2014

MANIPS DE RÉCHAPPE, NOEUDS, MANOEUVRES DE CORDE



Le principe de la journée est de revoir ou d'apprendre des manips. Les points seront abordés en fonction des besoins des participants. La mise en pratique, avec son propre matériel, sur une paroi est un moment indispensable de cet apprentissage.

Programme, au choix, parmi

- 1) Clefs de blocage sur l'appareil d'assurage (noeud de mule) → page 242 du memento
- 2) Quel noeud pour faire un autobloquant avec un ficelou ? (Machard et français) → page 238 du memento
- 3) Comment protéger une redescente en moulinette sur un seul point après un but ? (avec autobloquant sur le brin dormant ascendant) → doc Sébastien
- 4) Sécuriser en Grande Voie Equipée un relais sur points douteux ? Page 217, 218 du memento
- 5) Comment descendre en rappel avec un maximum de précaution ? longe à 3 étages pour un rappel (vache en haut, descendeur au milieu, autobloquant au baudrier) Page 235 du memento
- 6) Remonter sur corde fixe :
 - avec 1 cordelette sans système d'assurage (noeud français au pontet et tour mort au pied),
 - avec poignée Franz Bachmann (facile à mémoriser, plus facile à gérer qu'un Machard, unidirectionnelle) <http://www.marine.com/knots/rope-knots/climbing-knots/hitches/how-to-tie-bachmann-knot/1/4/6/522/>
 - avec 2 cordelettes (ou bloqueurs, dont 1 pédale),
 - avec 1 cordelette et avec système d'assurage → site de Petzl
- 7) Eviter le syndrome du baudrier (arrêt de la pompe cardiaque après 10 min d'immobilité en suspension)
- 8) REDESCENTE D'UN SECOND : *en cours de progression sur Reverso → site de Petzl, ou autre appareil d'assurage (ATC, Piu, Toucan ou plaquette). Depuis le relais (blocage du demi-cabestan par noeud de mule) Page 244 du memento
- *en cours d'ascension (avec système débrayable ou pas) Page 245 du memento
- 9) DESCENTE D'UN BLESSE par auto-moulinette → memento EMHM
- 10) Remontée du second ou aide au second dans un pas difficile : - par traction grenouille, → EMHM
 - par technique du balancier → EMHM
 - par alternance traction/assurage (blocage d'un brin par le leader, le second tirant sur l'autre brin) → EMHM
 - par mouflage simple → Page 248
 - par mouflage marinier triple → page 312 du memento
- 11) Descendre un rappel avec une corde abîmée : Page 251 du memento
- 12) PASSAGE D'UN NOEUD LORS D'UN RAPPEL : partir noeud autobloquant au-dessus et appareil d'assurage en dessous jusqu'au noeud, poser un second autobloquant en dessous. Page 252 du memento
- 13) Baudrier de fortune avec corde (huit en oreilles de lapin <http://www.animatedknots.com/fig8loopdouble/> ou sangles) → memento EMHM
- 14) Rappel avec corde sur soi : en oreilles de cocker ou en laissant la corde en kit dans le sac.
- 15) DESCENTE SUR UN RAPPEL TENDU : avec 2 mousquetons en X Page 246 du memento

6 noeuds essentiels : noeud de huit, queue de vache, demi-cabestan (pour remplacer un appareil d'assurage en tête, en second, en rappel), machard (marseillais) qui est bi, noeud français qui est unidirectionnel (pour remonter sur corde), noeud de mule pour bloquer et débloquer une corde en tension

* Liens : • Memento en ligne des techniques de l'école militaire de haute montagne (EMHM) :

<http://www.emhm.terre.defense.gouv.fr/memento/alpinisme/tousniveaux.html>

• Les conseils techniques sur le site de Petzl dans les différentes rubriques.

<http://www.petzl.com/fr/Sport/activites?l=FR>

* Achat conseillé : le *Memento Montagne en été* est réalisé par l'UIAA, le CAF et Petzl. Il est destiné aux randonneurs, grimpeurs ou alpinistes souhaitant se former pour acquérir les connaissances de base. Conçu comme un outil de référence, consacré aux activités estivales : randonnée alpine, escalade, alpinisme. En vente sur commande pour les membres du club au tarif de 10 euros. Il est également dispo à la bibliothèque du club.

Inscriptions

*Encadrants : Lucille BECHTOILLE et Sébastien HERNANDEZ (07 81 60 70 97).

*Inscriptions par mail, avant jeudi 2 impérativement : pas_les_griffes@hotmail.com.

*Lieu et heure du rendez-vous : 9h15 à Luminy ou à Aubagne (à préciser d'ici là par mail).

*Matériel individuel obligatoire : bonnes chaussures, casque, baudrier, système d'assurage approprié (Reverso, ATC Guide, Toucan, Piu, etc.), 4 mousquetons à vis, 4 mousquetons simples, 2 ficelous pour noeud autobloquant en 6 mm (5,5 est trop fin, 7 trop épais), 2 sangles de 120 cm.

*Matériel facultatif : sandwich, eau.

*Une participation financière (qq€) sera demandée pour les cordes du club.