



# Les bases de la Sécurité en Escalade

*Ou comment éviter les accidents évitables.*

L'escalade est un sport dangereux. Le respect de certaines règles permet de réduire au maximum les dangers inhérents à cette pratique. Vous en trouverez quelques unes ici, mais la liste est loin d'être exhaustive !

## Le matériel d'escalade

**Connaître son matériel** : techniques et conditions d'utilisations, résistance, avantages et inconvénients. Lire la notice technique est loin d'être superflu ... Et pourtant bon nombre de débutants se contente de la mettre à la poubelle ! Si vous avez un doute, demandez à un grimpeur plus expérimenté, avant d'avoir à vous en servir en situation réelle.

**Vérifier son matériel** : état de la corde, état des éléments en tissu, fonctionnement et entretien des parties mobiles (mousqueton, assureur ...). Ne pas oublier que les éléments en tissu s'usent et doivent se remplacer périodiquement, conformément à la notice du fabricant. Les éléments en métal sont souvent très résistant à la traction, mais fragile à l'impact ... Un choc important doit vous amener à remplacer cet élément.

**Préparer son matériel** : avant de grimper, vérifier que vous avez emporté tout le matériel nécessaire. Le topo de la voie et des voies de rechange vous aidera largement : nombre de dégaines, longueur de corde nécessaire, coinçeurs, sangles pour faire les relais ... Moins vous êtes sûr de votre chemin, plus il faut prévoir de matériel pour parer à toutes les situations.

## La condition physique

**La préparation** : l'entraînement doit être adapté à ce que vous voulez faire. Monter progressivement de niveau en salle avant d'affronter les falaises directement. Évaluer vos capacités avant de vous lancer, par exemple si vous n'avez plus grimpé depuis 3 mois ...

**L'échauffement** : il est indispensable quelque soit le sport, et l'escalade ne déroge pas à la règle, que ce soit en réalisant des mouvements ou en faisant des voies faciles. N'oubliez pas les groupes musculaires atypiques, que vous risquez d'utiliser d'un seul coup en milieu de voie : triceps lors d'un soulèvement sur la paume de main, jambier ou ischio-jambiers lors de crochets de pointe ou de talon ...

**La grimpe** : rester concentré pour toutes les manipulations de corde, la réalisation des nœuds. Boire régulièrement, éviter les prises traumatisantes (coinçage, arquées ...) et penser aux étirements pour éviter trop de courbatures. Ne pas hésiter à changer de voie, réaliser une rechange ou redescendre en cas de fatigue ou problème technique.

## Règles de sécurité de base :

- **Ne jamais mousquetonner deux mousquetons simples ensemble** : risque d'ouverture important.
- **Ne jamais mettre en contact deux éléments en nylon** (sangle ou corde) : ils vont fondre lors de l'échauffement lié aux frottements.
- **Toujours assurer deux points d'attache** à la paroi lorsque c'est possible.