

Bistrot pédagogique : 7 avril 2016

Sylvie Viens Conseillère technique nationale

alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

ffme

fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

La FFME : un partage de valeurs avec l'Education nationale

- 90 000 licenciés dont 48% de jeunes de moins de 18 ans.
- Les objectifs avec les jeunes :
 - Epanouissement des jeunes par le plaisir de grimper pour qu'ils poursuivent leur pratique
 - Les rendre responsables et autonomes



alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

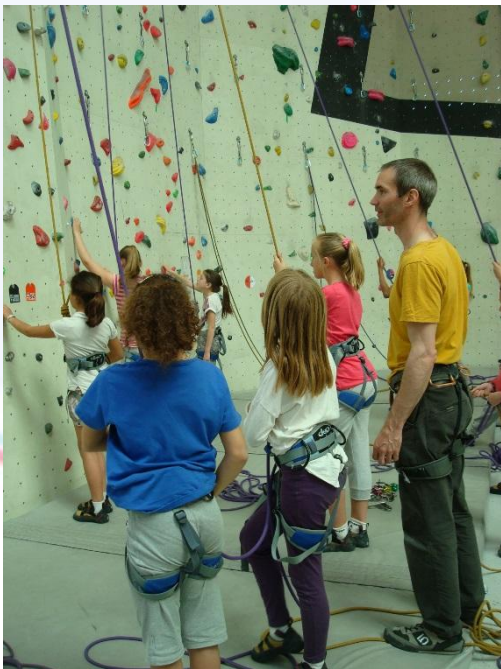
ffme

Fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

La pratique autonome et responsable

Pour progresser et réussir une voie, un bloc, le jeune doit :

- s'engager, réduire sa marge de sûreté dans le respect des règles de sécurité
- Résoudre les problèmes posés par le milieu (rocher en site naturel et disposition des prises en SAE)
- Respecter autrui, l'environnement, soi



La sécurité en pratique à corde : les règles minimales indispensables. Apprendre peu mais bien. Fédération et Education nationale doivent s'accorder sur ces manœuvres.

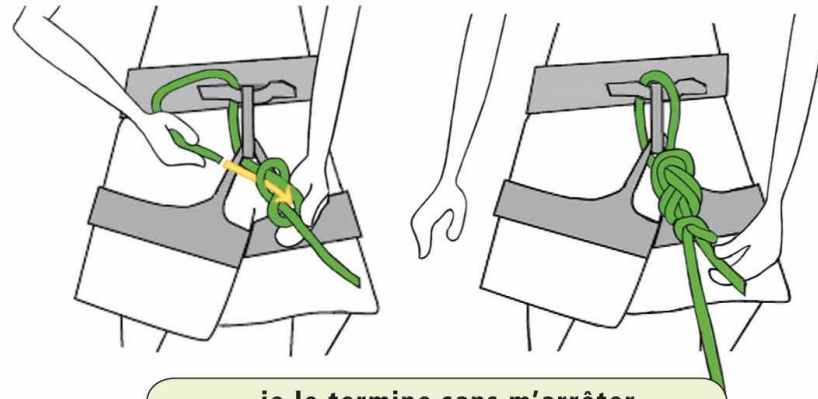
Quand je m'encorde !

... Je me concentre



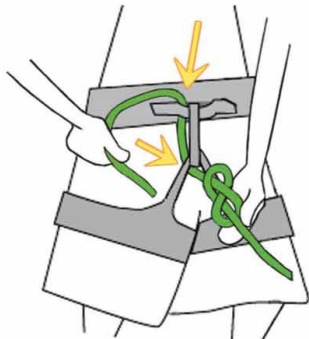
... je ne me laisse pas distraire.

Quand je commence mon nœud...

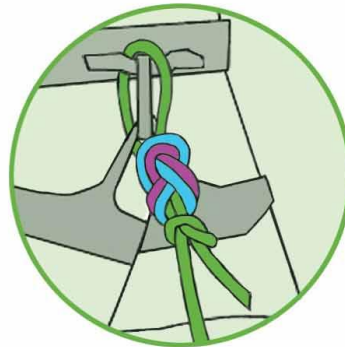


... je le termine sans m'arrêter.

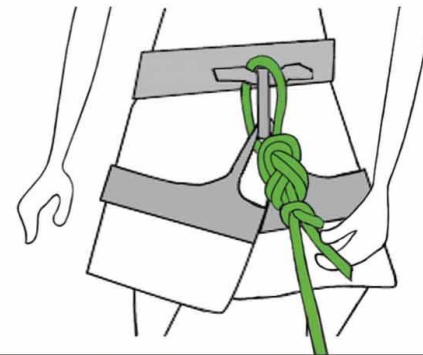
... Je fais attention à :



la corde derrière les bons passants



les 2 brins parallèles



le nœud en 8 serrant les passants,
le nœud d'arrêt collé au nœud en 8

alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

ffme

Fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

Contrôle et auto-contrôle

Je contrôle **TOUT, BIEN** et à **2** !

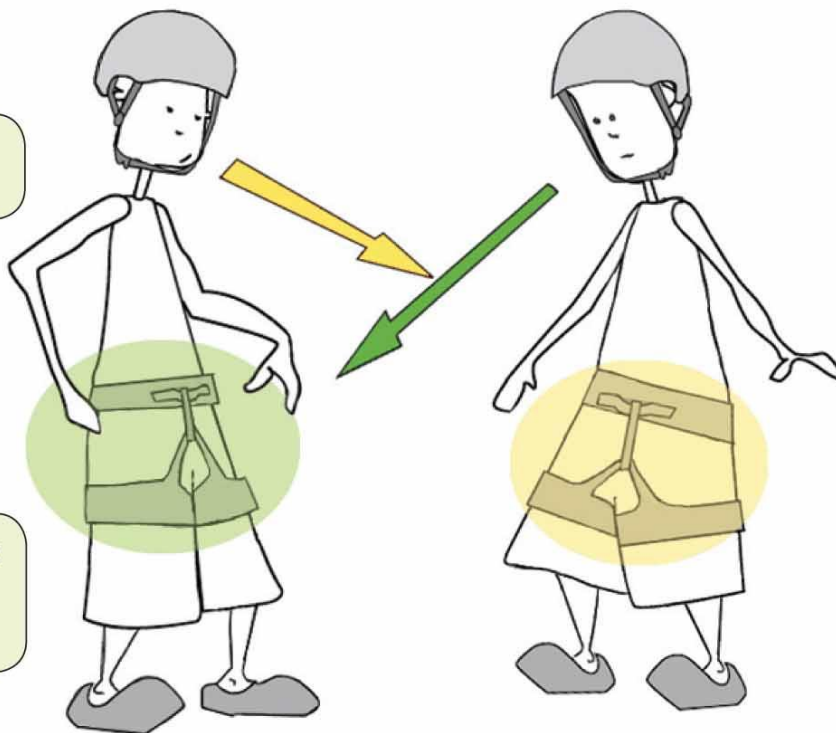
Pour les techniques de sécurité, l'absence de **DOUBLE CONTROLE** peut être lourde de conséquences...
Donc, mon partenaire **ET** moi vérifions chaque point clé !

1

Le harnais

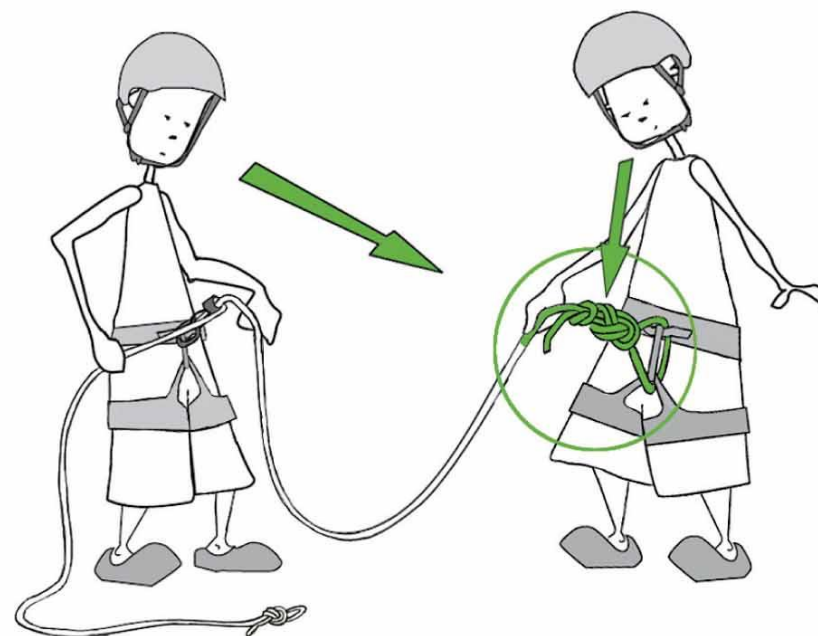
Le harnais sur
les vêtements.

La sangle de taille
serrée au-dessus
des hanches.



2

L'encordement



- nœud en 8 bien tressé,
- derrière les bons passants,
- nœud en 8 serrant les passants,
- et nœud d'arrêt collé au nœud en 8.

alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

Contrôle et auto-contrôle (suite)



Le nœud en bout de corde peut consister à encorder le partenaire assureur : attention, ce nœud complique le contrôle et l'assureur peut se tromper de corde lors de la manipulation de l'assurage.

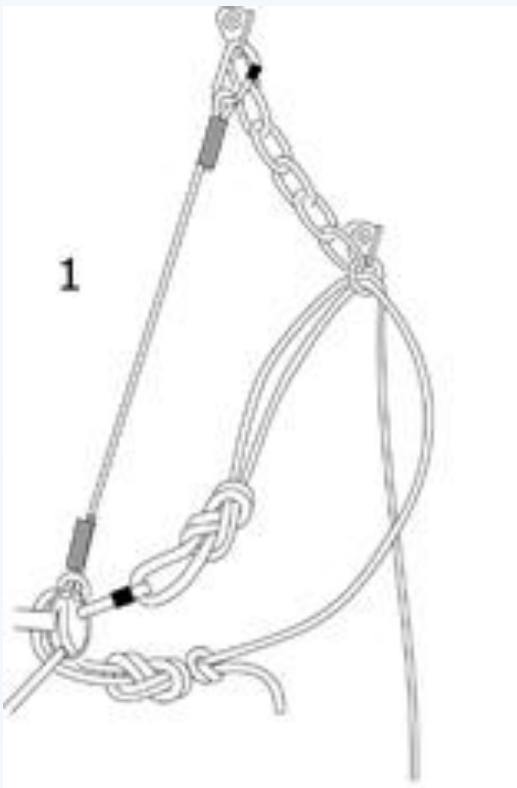
L'assurage

- Le défaut d'assurage est une des causes principales de retours au sol rapides de plus ou moins grandes hauteurs et avec chocs plus ou moins violents.
- Attention : maîtriser une technique de sécurité nécessite de très nombreuses répétitions.

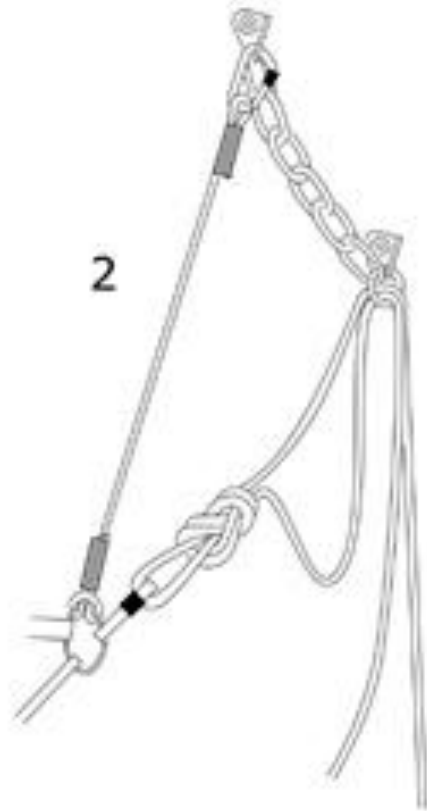


En falaise : la manœuvre la plus simple de haut de voie pour passer sa corde pour redescendre en moulinette

Pendant toute la durée de la manœuvre, le partenaire assureur continue d'assurer.



Se vacher à l'aide d'une longe, passer la corde dans l'anneau de descente et la relier au harnais



défaire son nœud d'encordement

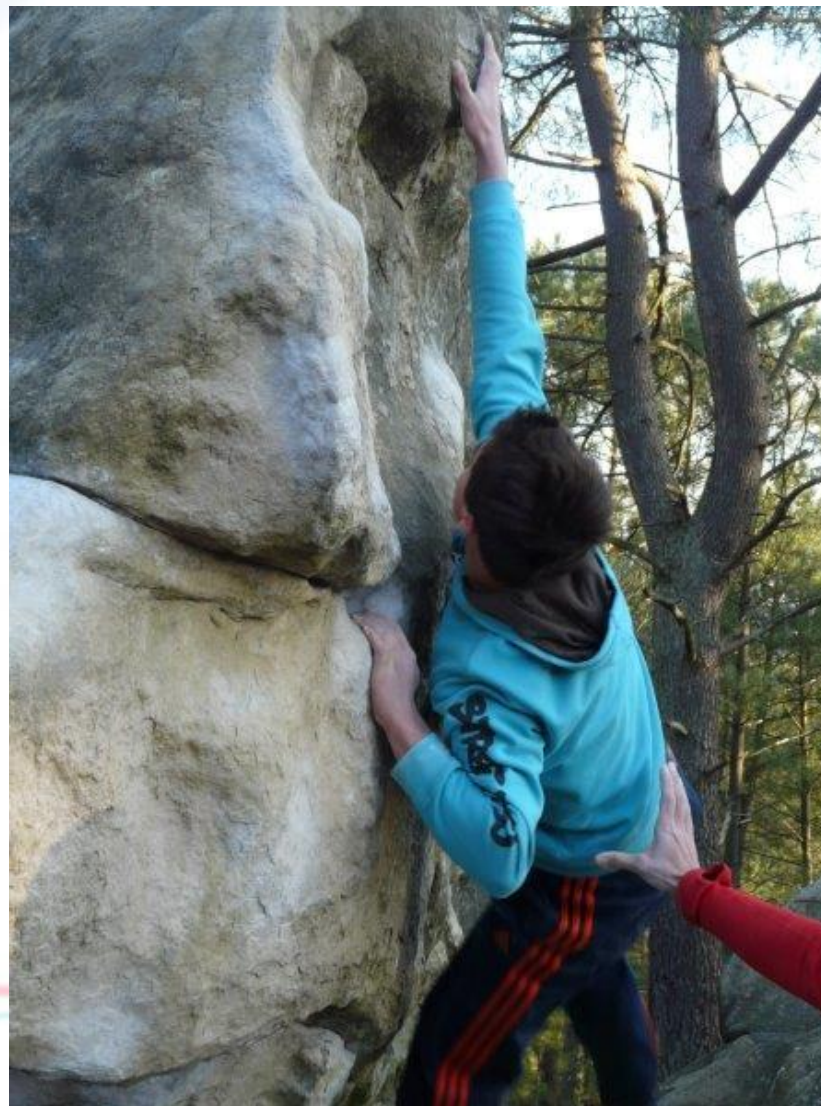
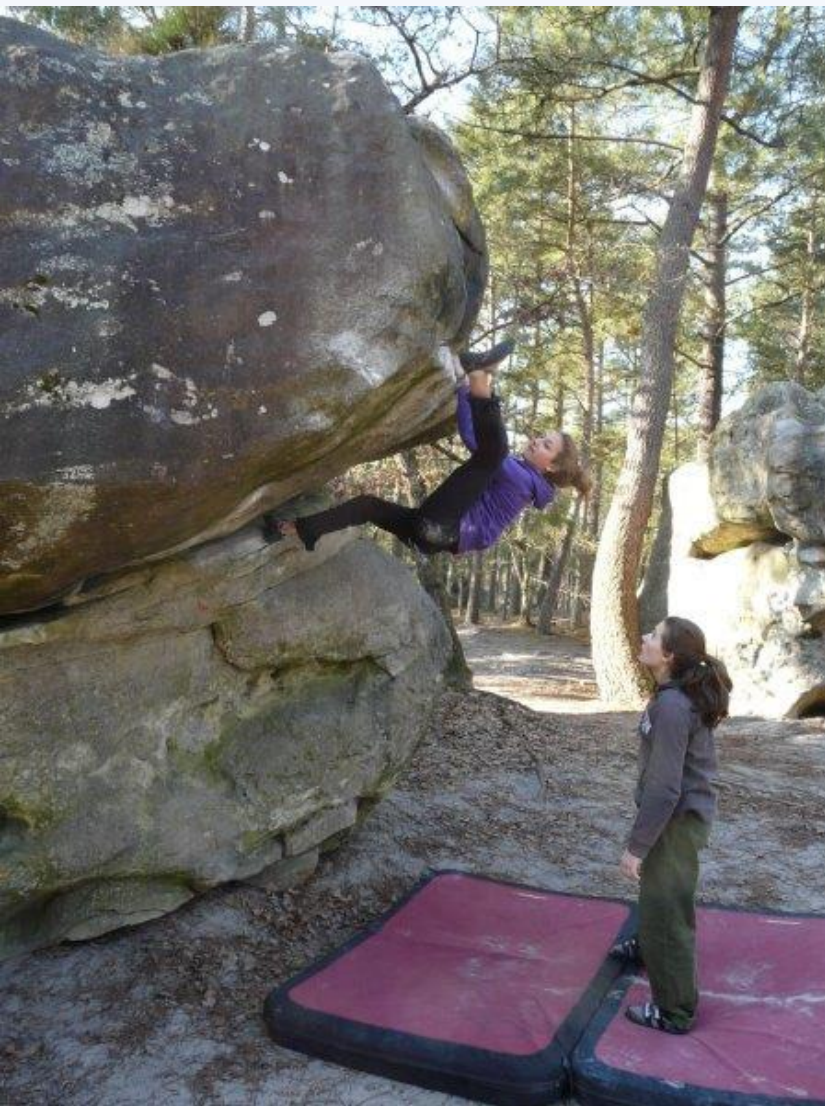


« Bloque ».



Corde en tension, enlever sa longe, possibilité de se réencorder avant d'enlever sa longe

Pour progresser en escalade, développer la pratique du bloc et terminer le cycle par une sortie à Fontainebleau sur des blocs naturels



Intérêt du bloc

- Dans un temps donné les élèves grimpent plus qu'en pratique à corde.
- Pour découvrir ou affiner la solution, ils répètent et donc, ils font plus vite des progrès.
- Pratique conviviale
- Facilité à travailler par petit groupe de niveau
- Une gestion de la sécurité plus facile mais à ne pas négliger



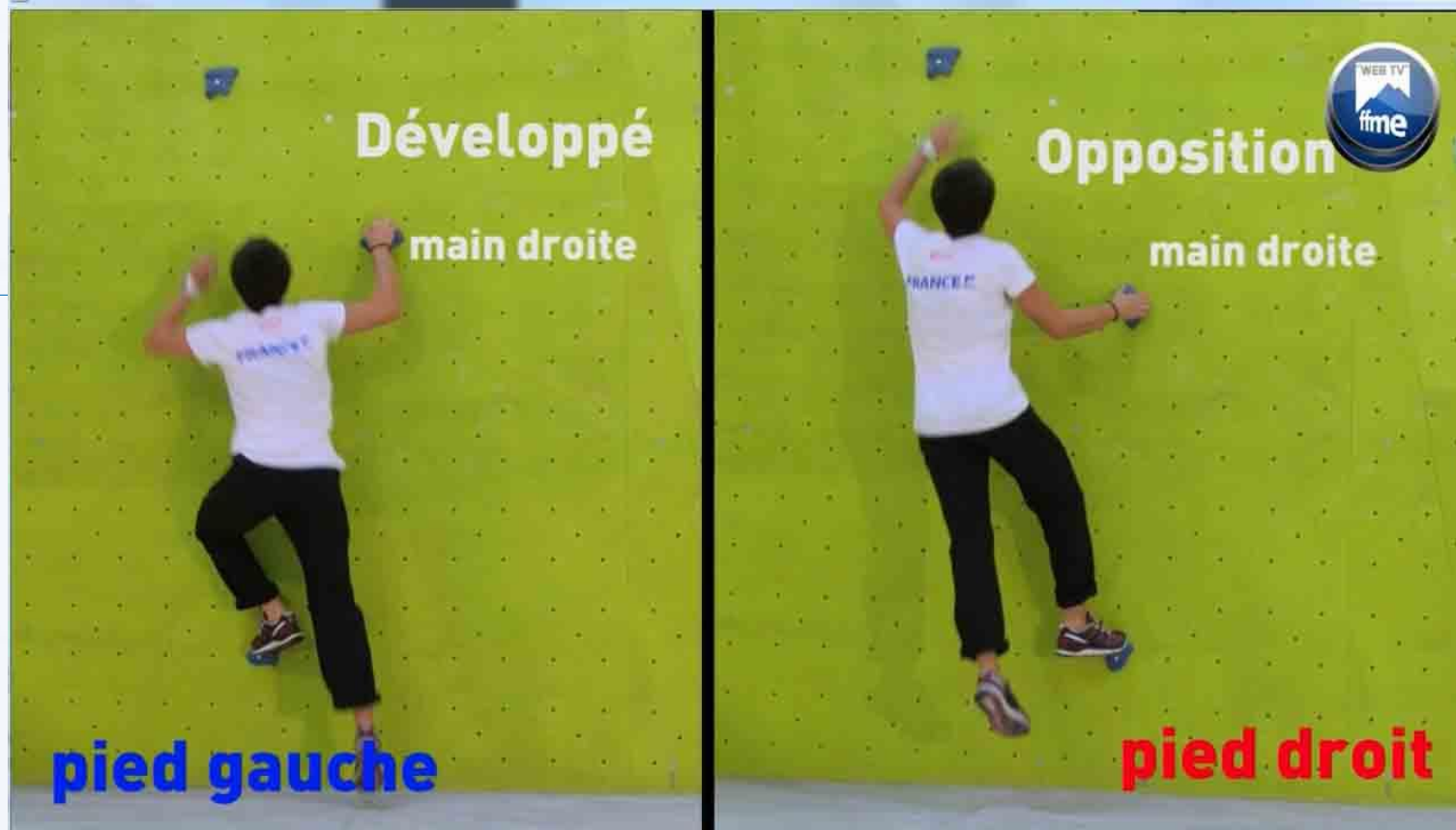
Que travailler en bloc ?

l'ouverture des blocs : la clé

La fédération met à disposition des vidéos de présentation de l'ouverture des grandes familles de mouvement en escalade : de quoi s'amuser pendant de nombreuses heures.



Blocs faciles : développés et groupés : <http://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-ouverture-des-blocs-faciles.html>



Les oppositions :

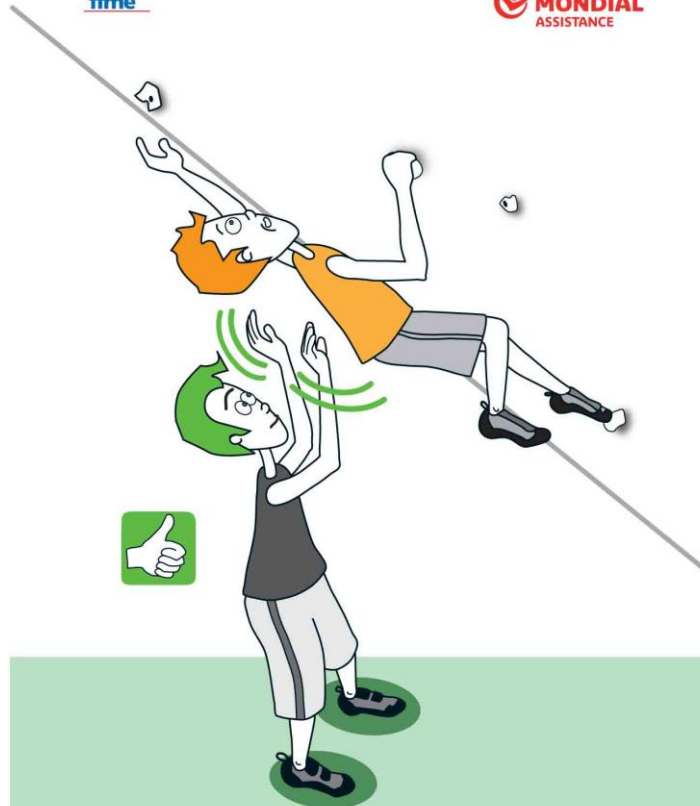
<http://www.ffme.fr/escalade/video/escalade-ouverture-de-bloc-n-2-les-oppositions.html>

A venir : les mouvement d'amplitude

L'ouverture ne passe pas forcément par le vissage et dévissage des prises. Le marquage au scotch fonctionne très bien.

Les élèves sont tout à fait capable d'ouvrir des blocs à leur niveau ou pour poser un problème au groupe d'à côté.

La sécurité en bloc : à ne pas négliger l'accidentologie le prouve (nombreuses entorses, luxations et fractures)



" ÉCHAUFFEZ-VOUS ! "

**" FAITES-VOUS PARER
SI BESOIN. "**

**" NE PAS STATIONNER, NI CIRCULER :
PRIORITÉ AU GRIMPEUR. "**

alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

ffme

Fédération
française
de la montagne
et de l'escalade



**" NE GRIMPEZ PAS AU-DESSUS
OU AU-DESSOUS D'AUTRUI. "**



**" PRIVILÉGIEZ
LA DÉSESCALADE. "**

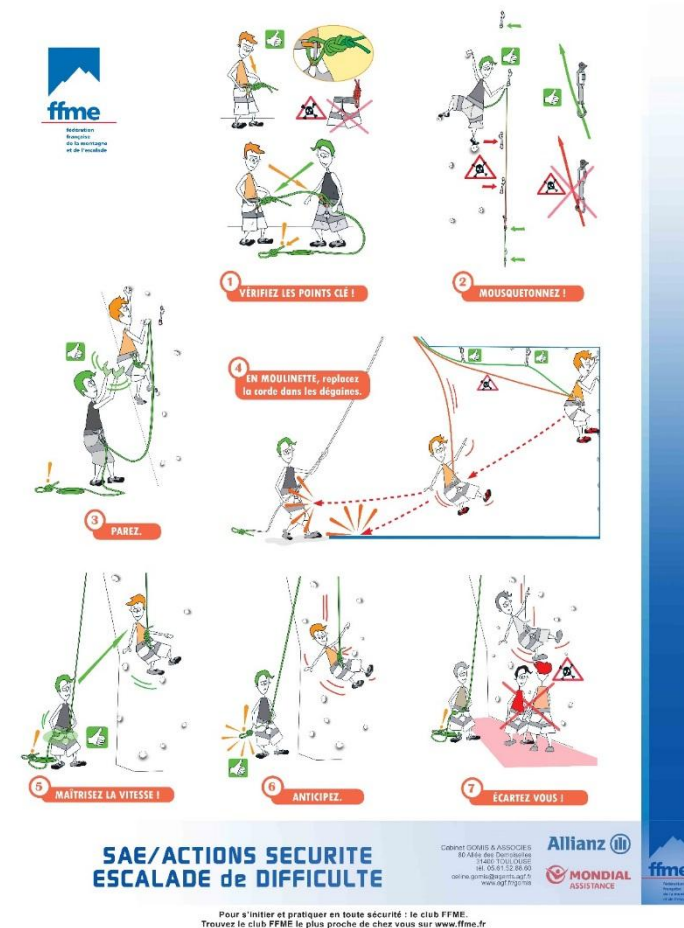
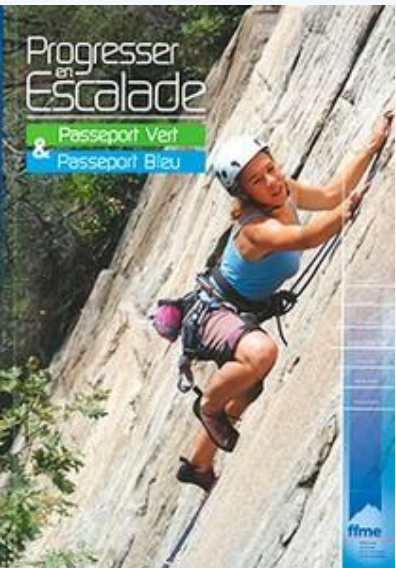


**" AMORTISSEZ AVEC LES JAMBES
EN CAS DE CHUTE OU DE SAUT. "**

Affiches sécurité bloc ou difficulté téléchargeables : <http://www.ffme.fr/fiches-ffme/page/techniques-escalade.html#boutique>

Ou disponible à la boutique FFME, gratuitement (seul les frais de port sont payant)

Quels échanges entre FFME et collèges, lycées?



- Ouverture des voies, gestion des Equipements de protection individuelle : si club FFME utilisateur de la SAE, travailler ensemble. Une ouverture régulière renouvelle l'intérêt, la motivation et permet les progrès.
- Formation continue : des échanges possibles ?
- Projet de Structure artificielle d'escalade lors de la rénovation ou de la création d'un gymnase : contacter le comité départemental ou comité régional FFME pour un montage cohérent, intéressant les établissements scolaires et un club.

*Merci à toutes et
tous pour cette
invitation à ce
bistrot.*

 The Fédération française de la montagne et de l'escalade and the International Federation of Sport Climbing present

WORLD CHAMPIONSHIPS CLIMBING & paraclimbing



**PARIS
2016**

ACCOR HOTELS
ARENA

September 14.15.16.17.18
www.worldclimbing2016.com



ffme
fédération
française
de la montagne
et de l'escalade

alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme

ffme

fédération
française
de la montagne
et de l'escalade



alpinisme

canyonisme

escalade

randonnée

raquette

ski-alpinisme



ffme

Fédération
Française
de la Montagne
et de l'Escalade