

# ASPTT GAP

## Formation Technique de Corde de montagne - 2 avril 2023

Activité : Formation aux techniques de corde mises en œuvre en montagne

Participants : Marc, Philippe, Jean

Conditions météorologiques : beau temps ensoleillé

Carte : IGN TOP25 numéro 3438ET Embrun / Serre Ponçon

Lieu : site d'escalade du Sauze du Lac

Conditions nivologiques : crêtes enneigées

Départ/Retour (parking) : 9h15/16h



### Les ateliers réalisés :

- 1/ Réaliser un « baudrier de fortune » et s'encorder en bout de corde et milieu de corde
- 2/ S'équiper du baudrier, puis s'encorder en bout de corde et en milieu de corde
- 3/ Réaliser les nœuds d'encordement, d'autoassurance (vérifier l'autoblocage, le déblocage sous tension, le libre déplacement en sens opposé), d'assurance (vérifier le libre déplacement dans les deux sens, et blocage, puis, réaliser son blocage avec un nœud de mule)
- 4/ Utiliser une main courante (montée, descente), à la main, avec une longe, puis avec une autoassurance
- 5/ Grimper en moulinette en utilisant toutes les prises du rocher, puis uniquement les bossages du rocher
- 6/ Installer une main courante et s'assurer de sa tension
- 7/ Se libérer de la tension de la corde en la reportant sur un point d'encrage
- 8/ Grimper en moulinette puis réaliser une descente en rappel auto-assurer et contre-assurer

Récit de Philippe : la passion de la montagne nous amène à quelques journées de formation ; après l'étude de la neige et des avalanches, suivie de celle de l'orientation, voilà la formation aux techniques de cordes de montagne. Nous nous sommes donc rendus sur le site d'escalade du Sauze du Lac. Sous un beau soleil en compagnie de Marc et sous l'oeil vigilant de Jean, nous avons répété différents exercices. Dans la réalisation des nœuds, il faut dire que Marc et moi avons été en grande difficulté pour réaliser le demi-cabestan, compris seulement après maintes répétitions. Nous avons aussi utilisé le rocher pour grimper en moulinette, effectuer une descente en rappel auto-assuré et contre-assuré. Ces exercices sont très bénéfiques pour progresser en sécurité en montagne et indispensables en vue de sorties d'alpinisme.

Récit de Marc : ma première journée de formation avec Jean pour apprendre les techniques de base pour progresser en sécurité en montagne. Dans le site d'escalade situé au-dessus du Lac de Serre-Ponçon, côté Ubaye, nous avons appris :

le Machard tressé, le demi Cabestan, le noeud de Mule, le noeud d'encordement en milieu de corde

la descente en rappel auto-assuré et comment transférer la tension sur un point d'encrage

Beaucoup d'exercices, excellente journée, à refaire, pour être au point avec ces nœuds et ces manipulations.