

ASPTT GAP

Formation Technique de Corde Montagne Site d'escalade du Sauze du Lac - 10 avril 2022

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

Participants : Muriel, Philippe, Jean

Lieu : site d'escalade du Sauze du Lac

Carte : IGN TOP25 numéro 3438ET Embrun / Lac de Serre Ponçon

Conditions météorologiques : grand beau temps chaud

Conditions nivologiques : crêtes enneigées

Altitude de départ/arrivée/dénivelé cumulé :

Heure départ/retour (parking) : 9h45/16h45



Voici les ateliers réalisés :

- 1/ Réaliser un « baudrier de fortune » et s'encorder en bout 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/ Grimper en moulinette (en utilisant toutes les prises du rocher, en utilisant uniquement les bossages du rocher)
- 5/ Utiliser une main courante à la montée, à la descente (à la main, avec une longe, avec une longe et une autoassurance)
- 6/ Installer une main courante et s'assurer de sa tension
- 7/ Grimper assurer du haut (monter en utilisant uniquement les bossages du rocher, puis descendre en moulinette assurer du haut)
- 8/ Lover la corde

Le grand beau temps nous a permis de bien profiter de cette journée studieuse, mais ludique aussi (il arrive que la corde se rebiffe et génère seule des nœuds, ou au contraire en refuse un !), et d'apprécier les vues sur les sommets enneigés ainsi que sur le lac depuis le haut des voies.