

# Ateliers pratiques adultes

*Les grimpeurs intéressés doivent se manifester auprès des animateurs en début de séance.*

- **J'ai plusieurs descendeurs à ma disposition, sais-je les utiliser ?**
  - Objectif** : Savoir utiliser la plupart des descendeurs rencontrés en escalade et choisir le plus approprié.
  - Prérequis** : Savoir assurer en tête et en moulinette.
  - Matériel nécessaire** : Un panel de descendeurs (grigri, tube, huit, eddy, reverso, tré, click-up, neuf, alpinup, toucan...).
- **Je dispose d'un brin de corde dynamique, sais-je confectionner une longe ?**
  - Objectif** : Apprendre à confectionner une longe avec nœud intermédiaire.
  - Prérequis** : Aucun.
  - Matériel nécessaire** : Une corde dynamique de 1,5m de diamètre supérieur à 8mm + un mousqueton de sécurité.
- **La corde est au sol, suis-je capable de la remonter ?**
  - Objectif** : Apprendre à mousquetonner efficacement et grimper en tête, apprendre du vocabulaire.
  - Prérequis** : Etre à l'aise dans la progression en moulinette.
  - Matériel nécessaire** : Aucun, les dégaines sont déjà en place sur le mur.
- **Je grimpe en tête dans une voie qui ne dispose pas de mousqueton à son sommet, suis-je capable de redescendre en toute sécurité ?**
  - Objectif** : Apprendre à poser une moulinette (2 méthodes possibles), prendre conscience de l'effet poulie.
  - Prérequis** : Savoir grimper en tête.
  - Matériel nécessaire** : Une longe et son mousqueton + un mousqueton de sécurité.
- **Je grimpe en tête dans une voie qui ne dispose pas de mousqueton à son sommet, suis-je capable de redescendre en rappel ?**
  - Objectif** : Apprendre à poser un rappel en toute sécurité et se familiariser avec les différents nœuds ou matériels autobloquants.
  - Prérequis** : Savoir grimper en tête.
  - Matériel nécessaire** : Une longe et son mousqueton + une cordelette avec son mousqueton + un descendeur.
  - Bonus** : Réaliser le rappel en toute sécurité avec du matériel de fortune.
- **Je n'arrive pas à terminer la voie que je grimpe en tête et ne souhaite pas abandonner de matériel, puis-je m'en sortir ?**
  - Objectif** : Apprendre à faire une réchappe en toute sécurité afin de récupérer les dégaines, savoir reconnaître différents types de points ou scellements. Choisir la méthode la plus appropriée.
  - Prérequis** : Savoir grimper en tête et maîtriser la descente en rappel.
  - Matériel nécessaire** : Une longe et son mousqueton + 2 cordelettes avec leurs mousquetons + un descendeur.
  - Bonus** : Descendre en rappel avec un autobloquant de fortune afin d'économiser une cordelette.

- Une corde est posée de manière fixe, sais-je remonter sur 1 brin ?**

**Objectif** : Apprendre la remontée sur corde fixe.

**Prérequis** : Aucun.

**Matériel nécessaire** : Une poignée, un autobloquant, une sangle.

**Bonus** : Apprendre à poser une corde fixe et savoir remonter sur corde avec du matériel de fortune.
- Je dois assurer mon second de cordée du haut de la voie, ai-je les connaissances requises ?**

**Objectif** : Apprendre à assurer 1 ou 2 seconds de cordée du haut de la voie afin d'enchaîner la longueur suivante.

**Prérequis** : Maîtriser la grimpe en tête et la descente en rappel.

**Matériel nécessaire** : Un descendeur type reverso, des mousquetons de sécurité, une sangle 120cm, une longe.

**Bonus** : Confectionner son relais en toute sécurité avec le moins de matériel possible.
- Mon second de cordée n'arrive pas à passer un mouvement, puis-je l'aider à sortir de cette situation difficile?**

**Objectif** : Mettre en place un mouflage simple.

**Prérequis** : Etre à l'aise sur les techniques de relais.

**Matériel nécessaire** : Tout le matériel nécessaire à la confection d'un relais.

**Bonus** : Remonter son second de cordée si celui-ci est inconscient.
- Je suis au pied de la falaise sans décapsuleur et souhaite déguster la bière de la victoire, suis-je capable de faire face à cette situation?**

**Objectif** : Décapsuler une bière avec le matériel d'escalade à disposition.

**Prérequis** : Etre en âge de consommer de la bière, être entre copains grimpeurs.

**Matériel nécessaire** : Un grigri ou un mousqueton + une bière.

**Bonus** : Ouvrir une bouteille de vin sans tire-bouchon.