

## BIQUALIFICATION Montagne Chamonix

1<sup>er</sup> septembre 2016

### "Devenir un grimpeur montagnard"

Un grimpeur de Biquilification montagne, projetant d'accéder à un test probatoire d'accès à un Diplôme d'Etat en milieu vertical, doit être autonome en paroi.

En fin de scolarité les élèves seront capables de préparer une sortie à la journée, d'évoluer en escalade en grande voie à la montée et de descendre en rappel en sécurité.

Pour cela, ils disposeront des compétences techniques pour :

- Grimper en tête en falaise d'une longueur
- Grimper en tête en grandes voies
- Descendre en rappel auto-assuré
- Réaliser des manœuvres simples de réchappe et d'aide au second en paroi.
- Alerter, porter secours dans la limite du contexte...
- **Procéder à des vérifications sécuritaires croisées.** L'intégrité physique des grimpeurs et la sécurité de la cordée en paroi d'escalade reposent sur la compétence de chacun, **quel que soit son niveau**, à réaliser **systématiquement** les contrôles mutuels et croisés aux moments clefs de la progression.

Au-delà de l'apprentissage technique, la vie collective, l'entraide et la gestion collective du matériel font partie du quotidien et de la dynamique de formation, de progrès en Biquilification.

Dans ce document, nous définissons les grandes compétences escalade attestant d'une maîtrise des techniques de progression et d'assurage pour une sécurité de la cordée.

Nous considérons que pour les 3 compétences suivantes (A, B, C), 3 niveaux de maîtrise seront à valider au cours des séances pour assurer la sécurité de l'individu et de la cordée à tout instant.

A : Compétence à réaliser des nœuds et à maîtriser des manœuvres de corde associées.

B : Compétence d'escalade en falaise école et en grande voie école (escalade en premier de cordée, assurer un leader, assurer au relai, installer le rappel et descente auto-assurée)

C : Compétence d'escalade en falaise sportive et en grande voie sportive (technique de progression et de retraite, aide au second, auto-sauvetage)

#### A : Compétence des manœuvres et des nœuds :

n1 : nœud en huit, queue de vache, installer une moulinette et un rappel simple

n2 : nœud en huit, cabestan, nœud français, savoir assurer depuis le relais

n3 : idem niveau 2 + demi-cabestan, autobloquants, nœud de sangle, nœud de pêcheur simple et double, nœud de chaise et nœud de cœur.

#### B : Compétence d'escalade en falaise école et en grande voie école :

➤ Compétence à grimper en situation de leader:

n1 : Grimper à vue avec aisance en falaise école bien équipée, dans un niveau de difficulté d'un degré inférieur à son max (6a)

- Grimpe à vue une voie d'une longueur
- Mousquetonnage maîtrisé de la main dominante.

n2 : Grimper à vue avec aisance, en falaise école, une longueur bien équipée, dans un niveau proche de son niveau max (6b min).

- Grimper à vue une voie bien équipé de 5 longueurs maximum de niveau minimum 5B.
- Mousquetonnage rapide de la main dominante. Mousquetonnage possible de l'autre main.
- Est capable de grimper avec aisance en terrain d'aventure école (niveau 3) en posant des protections complémentaires (anneaux, coinçeurs)
- Est capable de chuter en configuration favorable sans paniquer.

- n3 : Grimper à vue 50% des voies d'un niveau égal à son max.
- Mousquetonnage rapide avec chacune des mains.
  - Grimpe de point à point dans une longueur d'un niveau supérieur à son max.
  - Grimpe avec sûreté une voie équipée de plus de 150 m d'un niveau 6a minimum.
  - Pose de points de protections complémentaires (anneaux, coincesurs) en terrain d'aventure école
  - Evalue la solidité du rocher. Evaluer la solidité d'un point d'assurance.

➤ Compétence à organiser un Relai en rocher:

- n1 : Descendre en rappel ou en moulinette depuis un relai standard en fin de longueur type école.  
(se vacher, passer la corde, communiquer avec le second)
- n2 : Savoir assurer la montée d'un 2nd depuis un relai sur spits ou rings reliés, avec réverso ou demi-cabestan.  
Savoir coupler les points d'un relais et installer l'assurage du second  
Sais organiser sa corde au relai pour être serein  
Escalade en réversible ou non.  
Descente en rappel auto-assurée en plusieurs rappels.
- n3 : niveau 2 +t savoir installer un relai sur points non couplés ou/et sur relai déjà occupé par une autre cordée.  
Installer un relai sur becquet ou coincesurs en terrain d'aventure facile.

➤ Compétence à Assurer un leader:

- n1 : Assurer un grimpeur en moulinette : rester concentré, ne pas discuter, descendre lentement le leader, marquer un arrêt au passage des points d'assurances, communiquer avec le leader.
- n2 : Assurer un grimpeur en tête : savoir parer avant 1<sup>er</sup> point, assurer avec reprise de mou, rester concentré, suivre avec attention et communiquer avec le leader, ne pas discuter, descendre lentement le leader, marquer un arrêt au passage des points d'assurances, savoir retenir avec dynamisation de la chute.
- n3 : point 2 + assurer avec fluidité dans la donne du mou, dynamisation adaptée d'une chute. Encouragement et rassure le leader.  
Connaître l'utilisation et les limites de chacun des outils d'assurance.  
En terrain d'aventure facile : encordement avec anneaux de buste, assurage en mouvement aux anneaux, à l'épaule ou au demi cabestan pour de courts passages.

### **C : Compétence d'escalade en Falaise Sportive et en Grande Voie Sportive:**

➤ Compétence à grimper en situation de leader:

- n1 : Grimper à vue avec aisance en falaise équipée, dans un niveau de difficulté proche de son niveau maxi.
- Grimpe à vue une voie d'une longueur
  - Choix des voies en fonction des objectifs d'entraînement
  - Mousquetonnage rapide et maîtrisé
  - Est capable de chuter en configuration favorable sans paniquer.

- n2 : Grimper à vue avec aisance, en falaise sportive et en grande voie à son niveau maxi
- Grimper à vue une voie bien équipé de plusieurs longueurs (150m) d'un niveau 5c à 6b
  - Est capable de chuter en configuration favorable sans paniquer.
  - Est capable de grimper avec aisance en semi-terrain d'aventure en posant des protections (anneaux, coincesurs,..)

- n3: Grimper à vue 60% des voies d'un niveau égal à son maxi
- Grimpe de point à point dans une longueur d'un demi ou d'un niveau supérieur à son maxi
  - Grimpe avec sûreté une voie équipée de plus de 200 m de niveau proche de son niveau maxi
  - Pose de points de protections complémentaires (anneaux, coincesurs) en terrain d'aventure facile
  - Evalue la solidité du rocher. Evalue la solidité d'un point d'assurance

➤ Compétence à organiser un Relai en rocher:

- Compétences identiques à la grimpe en falaise et grande voie école  
Capable de mettre en place une aide au second  
Sais installer un relai sur becquet ou sur coincesurs en terrain d'aventure facile.

➤ Compétence à Assurer un leader:

Sais assurer de manière fluide et efficace un grimpeur.

Sais enrayer de manière dynamique une chute en tête

Sais communiquer avec le leader de manière efficace.

En terrain d'aventure facile : connaît les technique d'encordement avec anneaux de buste et sais assurer en mouvement aux anneaux, à l'épaule ou au demi cabestan pour de courts passages.

En complément de tout ce bagage technique, les notions relatives à la vie collective, la gestion du matériel individuel et collectif, les notions d'entraînement et de pédagogie sont abordées lorsque le besoin s'en fait sentir.

- Les notions de base physiologie de l'exercice et de l'entraînement (cf cours de FGC)
- Apprendre à réaliser son planning personnel d'entraînement
- Les notions de base de l'encadrement
- Possibilité de participation à l'encadrement de séances escalade des cours d'EPS collège et/ou du club des sports.
- Gestion des EPI