

A person is rappelling down a rock face, silhouetted against a sunset sky. The background shows a coastal landscape with a large mountain and a body of water. The text 'Matériel d'escalade et son utilisation' is overlaid in white.

Matériel d'escalade et son utilisation

Auréa Allain
Section Avaatara

6e1

Baudrier

- Le baudrier est indispensable pour pratiquer l'escalade.
- Il est devenue fiable et peut avoir :



un double pontets



un pontet

- Pour votre confort le baudrier doit être adapté à votre taille, votre morphologie.
- Il se règle grâce à des boucles de réglages au niveau de la ceinture et des cuisses.

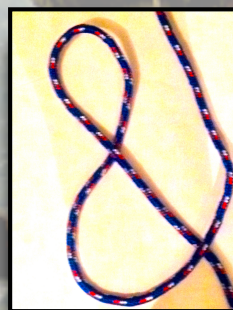
COMMENT FAIRE UN NOEUD DE HUIT AVEC UNE CORDE

En moulinette, le grimpeur doit s'encorder. Il fait alors un noeud de huit.

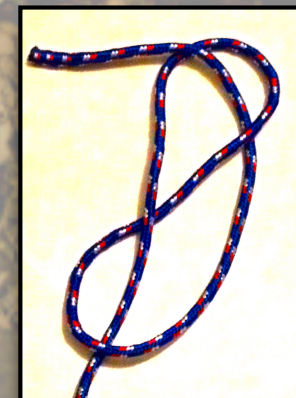
Pour faire un noeud de huit, il faut :



1. Faire une boucle.



2. Passer le bout de corde qui était derrière au-dessus. En réalisant cette action vous aurez deux boucles.



3. Passer le bout de corde dans la première boucle.



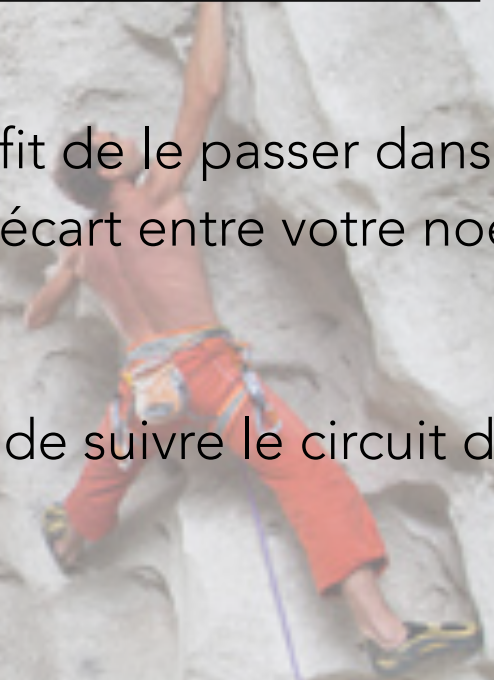
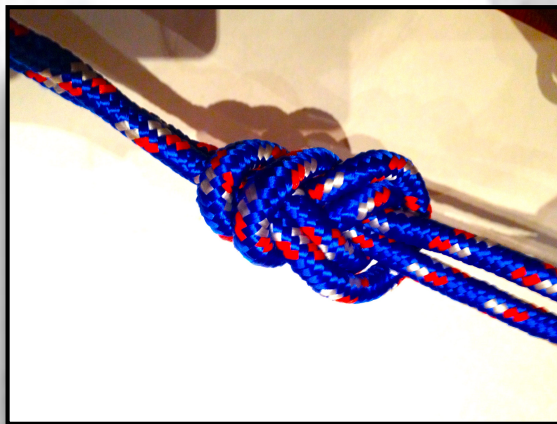
4. Tirer des deux côtés de la corde

COMMENT FAIRE UN DOUBLE NOEUD DE HUIT AVEC UNE CORDE

Une fois que vous avez réalisé le noeud de huit, il vous suffit de le passer dans le ponté de votre baudrier (vérifiez qu'il y a bien une main d'écart entre votre noeud et le ponté).

Le double noeud de huit est assez facile à réaliser. Il suffit de suivre le circuit de votre noeud de huit.

Voilà le résultat



MATÉRIELS D'ESCALADE

- L'escalade se pratique avec des chaussons, ils fournissent une meilleure adhérence pour le grimpeur (c'est Pierre ALLAIN qui inventa les chaussons d'escalade).



gomme



- Le descendeur est utilisé par l'assureur, il lui permet de maîtriser la descente en rappel. D'autres dispositifs permettent de contrôler cette descente comme le huit et le mousqueton.



AUTRE MATERIEL D'ESCALADE



- Le sac à magnésie fait à peu près la taille d'une main. Dans ce petit sac on trouve de la magnésie (poudre blanche absorbant la transpiration) d'où son nom.

- Les manchons d'escalade sont de petites guêtres s'enfilant sur les avant bras. Elles permettent une oxygénation des muscles des bras.



MATERIEL D'ENTRAÎNEMENT

Les grimpeurs peuvent utiliser du matériel d'entraînement comme :

- Boule d'échauffement : petite boule servant à se muscler les mains.
- Poutre à doigts : équipement utilisé pour renforcer la force en faisant des tractions.



SITES INTERNET :

- GRIMPER.COM (DIAPORAMA 2)
- AULNAYGRIMPE.FR (DIAPORAMA 2)
- WIKIPÉDIA (DIAPORAMA 5,6 ET 7)
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 1 : MOUNTAIN-SPIRIT.FR
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 2 : BLOG SECTION ESCALADE COLLEGE DUHAMEL
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 3 : PHOTOCRITIQUE.FR LE FORUM
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 4 : SPORTESTYLE.FR
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 5 : VIVRE-EN-THAILAND.COM
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 6 : LEQUIPE.FR
- IMAGE ARRIÈRE PLAN DU DIAPORAMA 7 : ECRINSPRETIGE.COM

SITES INTERNET:

- photos de baudriers : grimper.com et cilao.com
- photo chausson d'escalade et de huit : escalade.com
- photo descendeur : image-amazon.com
- photo du sac à magnésie : decathlon.fr
- photo avec les manchons : over blog.com
- photo de la poutre à doigts : lafabriqueverticale.com

FIN