

Introduction	7	Protections artificielles	33
Forces	8	<i>Coinceurs à câbles</i>	33
<i>Force de choc (F. C.)</i>	8	<i>Coinceurs hexagonaux</i>	33
<i>Facteur de chute (R)</i>	10	<i>Coinceurs à cames</i>	34
<i>Forces vectorielles</i>	11	<i>Tricams</i>	36
Nœuds d'amarrage et d'encordement courants	12	<i>Coinceurs mécaniques à pastille</i>	36
Commandes entre grimpeurs	20	Protections multi-directionnelles	38
Apprendre à grimper en tête	21	<i>Retrait des protections</i>	38
<i>Organisation du matériel</i>	22	Protections fixes – Pitons	40
<i>Encordement au baudrier</i>	23	<i>Placement des pitons</i>	40
Assurer un premier de cordée	24	<i>Test des pitons</i>	41
<i>Un bon assureur...</i>	24	<i>Dépitonnage</i>	41
Assurer un second	25	Protections fixes – Spits	42
<i>Utilisation d'autres dispositifs d'assurance</i>	26	Corde d'escalade	43
<i>Assurance de deux seconds</i>	28	<i>Fixation de la corde aux protections</i>	43
<i>Moulinette</i>	29	<i>Maintien de la corde en position rectiligne</i>	43
Conseils pour placer des protections	30	<i>Mousquetonnage de la corde dans une dégaine</i>	47
<i>Choix d'une roche saine</i>	30	<i>Mousquetonnage de la corde</i>	48
Protections naturelles	32	<i>Placement de protections pour deux seconds</i>	49
<i>Becquets et blocs</i>	32	<i>Encordement avec une corde à double</i>	50
<i>Lunules</i>	32	Pose d'un relais	52
<i>Blocs coincés</i>	32	Fixation de la corde au relais	53
<i>Arbres</i>	32		

Triangulation des ancrages	55	Moulinette	72
Pose d'un rappel	56	Assurage du bas	74
<i>Raboutage de cordes</i>	56	Techniques diverses	75
<i>Lancer de corde</i>	56	<i>Baudriers-torses de fortune</i>	75
<i>Descente en rappel</i>	59	<i>Pliage des cordes</i>	76
Protection d'un rappel	60	Prévention des accidents	78
Blocage en milieu de rappel	62	<i>Au relais</i>	79
Récupération d'une corde de rappel	63	En cas d'accident	80
Assurage d'une voie de plusieurs longueurs	64	<i>Matériel de secours</i>	80
<i>Point d'ancrage unique</i>	64	<i>Descente et remontée de corde</i>	81
<i>Échange de bout de corde lorsque le relais a été posé avec la corde d'escalade</i>	64	<i>Rappel et remontée au relais</i>	81
<i>Relais suspendu</i>	65	Sauvetage sans quitter le relais	83
<i>Stockage des cordes</i>	65	Sauvetage dans une traversée	88
Rappel de plusieurs longueurs	66	Départ du relais	90
<i>Dispositifs d'urgence pour le rappel</i>	66	<i>Points d'ancrage accessibles</i>	91
<i>Rappel avec des cordes de différents diamètres</i>	67	<i>Points d'ancrage non accessibles</i>	93
<i>Rappel sur corde endommagée</i>	68	Évacuation depuis le relais	96
<i>Passage de nœud en rappel</i>	68	<i>1 Descendre le grimpeur blessé</i>	96
L'art de la chute	70	<i>2 Descente en moulinette (contrepoids)</i>	98
<i>Retour sur le dernier point mousquetonné</i>	70	<i>3 Sauvetage d'un grimpeur blessé dans une traversée</i>	98

Mouflage	100	<i>Avant et après la grimpe</i>	121
		<i>Parade</i>	121
Sauvetage d'un leader blessé	103	Tout est dans le bassin !	122
Escalade en auto-assurance	106	<i>Exercices généraux</i>	123
Pose d'aides à l'escalade	108	Efficacité des pieds	124
<i>Matériel d'aide</i>	108	<i>Gratonner et grimper en adhérence</i>	124
<i>Pitonage</i>	109	<i>Soyez inventifs avec vos pieds</i>	125
<i>Utilisation de crochets « goutte d'eau »</i>	109	<i>Transferts</i>	125
Grimper en tête	110	Préhensions de la main et des doigts	126
<i>Mouvement éloigné</i>	112	<i>Les quatre grandes préhensions</i>	126
<i>Repos</i>	113	Oppositions de forces	127
<i>Test d'ancrages douteux</i>	113	<i>Opposition à la Dülfer</i>	127
<i>Pose d'un relais</i>	113	<i>Équilibre entre deux parois (opposition)</i>	127
<i>Traversées à la corde et rappels pendulaires</i>	114	<i>Ramonage</i>	128
Escalader/déséquiper une longueur équipée	116	<i>Rétablissement piscine</i>	128
<i>Déséquiper une voie équipée (méthode 1)</i>	116	<i>Prises verticales et inversées</i>	129
<i>Déséquiper une voie équipée (méthode 2)</i>	117	<i>Jeu d'opposition Gaston (Comici)</i>	129
<i>Déséquiper une voie équipée (méthode 3)</i>	118	Escalade de rochers plus raides	130
Recommandations générales pour l'ascension	119	<i>Déplacez le bassin</i>	130
<i>Cordes fixes</i>	119	<i>Règle gauche/droite</i>	130
Gestuelle spécifique	120	<i>Blocages en rotation</i>	130
<i>Lieux pour apprendre</i>	120	<i>Drapeau, carre externe et lolotte</i>	131
<i>Avantages à apprendre les bons mouvements</i>	121	Repos	132
		<i>Repos des bras</i>	132

<i>Respiration/décontraction des avant-bras</i>	133	<i>La visualisation pour améliorer ses aptitudes de base</i>	136
<i>Mouvements dynamiques (dynos, jetés)</i>	133	<i>Relaxation</i>	137
Escalade en fissures	134	<i>Concentration</i>	137
<i>Mouvements de mains</i>	134	<i>Le discours positif</i>	138
<i>Verrou de doigts</i>	134	<i>Trouver le calme avant de grimper</i>	139
<i>Verrou de main</i>	134	<i>Conserver son calme durant l'ascension</i>	140
<i>Utilisation des pieds dans les fissures</i>	135	Index	141
<i>Off-widths (fissures inconfortables)</i>	135	Sites internet utiles	144
Entraînement psychique	136		

REMERCIEMENTS

Les idées présentées dans cet ouvrage sont l'aboutissement de 25 ans d'alpinisme et de temps passé à échanger sur la technique avec des grimpeurs, sources d'inspiration, des guides et instructeurs de montagne, en particulier Dave Williams, Steve Lewis, Graeme Ertle, Bruce Goodlad, Eric Pirie, Trevor Massiah, Clive Hebblethwaite, John Taylor, Twid Turner, Louise Thomas et Pat Littlejohn.

J'adresse mes plus vifs remerciements à Lesley Jones, pour son soutien indéfectible ; à Clive Hebblethwaite et Twid Turner, pour certaines photographies ; aux amis qui ont posé pour les photographes – Trevor Massiah, Bad Jongmans, Paul Donnithorne, Clive Hebblethwaite, Emma Alsford et Gareth Richardson ; Rhiannon Richardson et Molly Jones, pour leur aide sur le texte et les schémas ; George Manley pour ses excellentes illustrations ; Robert Foss et Lucy Beevor de la maison d'édition A&C Black et les fabricants de matériel d'escalade qui ont généreusement apporté leur contribution aux prises de vues : DMM, Lyon Equipment, Mountain Equipment, Face West, Select Solar, Mammut et Fritschi. Tous les avis exprimés dans cet ouvrage m'appartiennent en propre et ne doivent pas être attribués à l'une quelconque des personnes, sociétés ou organisations précédemment citées.