



# Escalade: en toute sécurité

## 1. L'ESCALADE DANS LA VALLÉE DE SAAS

Un regard vers le haut de nos 18 sommets de plus de 4000 mètres le montre clairement: de l'initiation à l'escalade dans le parc d'escalade à l'ascension de la plus haute montagne suisse - le Dom (4545 m d'altitude) - tout est possible dans la région de vacances de Saas-Fee/Saastal. Outre le plaisir et l'aventure, la sécurité ne doit pas être négligée lors de l'escalade. Nous vous informons dans ce document sur la responsabilité individuelle, l'exclusion de responsabilité et donnons des recommandations pour grimper en toute sécurité.

## 2. RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

La sécurité des grimpeurs et des grimpeuses nous tient à cœur. Néanmoins, des erreurs factuelles ou de contenu ne peuvent pas être exclues. L'escalade comporte par nature certains risques, qui peuvent toutefois être minimisés par un comportement responsable.

Il faut donc en être conscient :

- L'escalade comporte des risques : En cas de maîtrise insuffisante de la technique d'assurage, il y a un risque de chute.
- Fais-toi former : Des cours d'escalade et des formateurs qualifiés te permettront d'acquérir toutes les compétences nécessaires.
- Discute de tes erreurs : Attire l'attention des autres grimpeurs sur leurs erreurs.

## 3. CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Les informations contenues sur le site Internet de saas-fee.ch servent à obtenir des renseignements, mais ne remplacent pas la planification préalable des courses et la responsabilité personnelle nécessaire, comme l'expérience de l'ensemble des sports de plein air avec son propre équipement d'escalade.

Saastal Tourismus AG n'assume aucune responsabilité à cet égard. Tous les sportifs\* grimpent exclusivement à leurs propres risques et sont eux-mêmes responsables de leur sécurité : l'escalade est un sport qui comporte toujours un risque résiduel.

L'escalade présuppose une utilisation correcte de l'équipement d'escalade et des différentes techniques de corde, d'assurage et d'escalade. En cas d'inattention ou d'erreur, on peut malgré tout se blesser gravement ou blesser d'autres personnes.

Toutes les formes d'escalade exposent également aux dangers alpins tels que les chutes de glace et de pierres, les orages ou les chutes de neige. En particulier, il ne faut pas sous-estimer le risque de chutes de pierres dans les Alpes (pierres en nombre et en taille variables). Pour garantir la sécurité de chacun, le port d'un casque d'escalade est par exemple obligatoire dans le cadre de l'équipement d'escalade.

## 4. RECOMMANDATIONS

Ces dix points se fondent sur les recommandations du CAA et ont été complétés par les experts du CAS en matière de formation et de sécurité.

### En forme en montagne

Les courses d'escalade et la grimpe en école d'escalade en montagne demandent de l'endurance. Vu l'effort que cela représente pour le cœur, le système circulatoire, les muscles et les articulations, il faut être en bonne santé et savoir estimer ses capacités. Evite d'être pressé par le temps et choisis un rythme que tous peuvent tenir.

### **Planifier soigneusement sa course et son itinéraire**

On trouve sur les cartes, dans les guides, sur internet et auprès des experts des informations sur la longueur d'une course, le dénivelé, la difficulté et les conditions du moment. Les prévisions météo sont particulièrement importantes car les orages, la neige, le vent et le froid peuvent fortement accroître le risque d'accident. Prévois aussi des itinéraires alternatifs! Renseigne-toi sur les numéros d'urgence des secours en montagne du pays (**REGA: 1414, numéro d'urgence européen: 112**).

### **Equipement adapté**

Adapte ton équipement en fonction de ton but et veille à limiter le poids de ton sac! Corde et casque te protègent en cas de glissade ou de chutes de pierres, et de bonnes chaussures t'aident à te stabiliser. N'oublie pas la protection solaire. En cas d'urgence, il vaut mieux avoir avec soi une trousse de premiers secours, un sac de bivouac ou une couverture de survie, un natel et une lampe frontale.

### **Vérifier les conditions**

Le recul des glaciers, la fonte de la neige et la hausse de la limite du zéro degré augmentent le risque de chutes de pierres. Il est donc important de partir assez tôt, d'évaluer en permanence la météo et la situation sur le terrain et d'adapter son itinéraire en conséquence.

### **Contrôler à chaque fois son partenaire avant qu'il se lance**

N'ometts jamais le contrôle mutuel avec les yeux et les mains. Contrôle le nœud, l'encordement, le mousqueton d'assurage, le dispositif d'assurage (test du blocage), le baudrier et la boucle du baudrier. En école d'escalade, vérifie également qu'il y a un nœud au bout de la corde.

### **Attention totale lors de l'assurage**

Lorsque tu assures ton partenaire, veille aux points suivants: ne laisse pas trop de mou, tiens-toi au bon endroit (proche de la paroi), surtout en école d'escalade, observe ton partenaire, respecte le principe de la main de freinage et de la ligne du dispositif, et exprime-toi clairement.

### **Mousquetonner tous les points d'assurage**

Les points d'assurage sont ton assurance vie, il est donc essentiel de les utiliser correctement: mousquetonne en position stable, évite de tomber lorsque tu clippes. Attention aux chutes incontrôlées et au danger de chute au sol. Mousquetonne correctement les dégaines. La corde ne doit pas se retrouver par-dessus une partie de ton corps.

### **Moulinette seulement sur les relais prévus pour cela**

Les écoles d'escalade sont souvent équipées de différents relais. Les principes suivants doivent être respectés dans tous les cas: pas de moulinette sur un seul mousqueton; dans les voies très surplombantes, grimper en moulinette uniquement avec les points intermédiaires mousquetonnés; contrôler que la corde soit passée correctement dans le dispositif d'assurage.

### **Relais corrects**

En escalade, on trouve toutes sortes de relais. Relier les différents points d'assurage, compléter les points qui ne semblent pas fiables avec des points d'ancrage mobiles et ne pas assurer son camarade ou soi-même aux maillons de la chaîne.

### **Respecter la nature**

La haute montagne constitue un espace précieux pour parcourir une nature sauvage et unique. Sache apprécier cette liberté et respecte cet environnement fragile! Observe les interdictions d'accès, emporte tes déchets et aie un comportement respectueux et exemplaire envers les autres grimpeurs.

Sources:

[www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/securite-en-chemin/securite-en-escalade/](http://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/securite-en-chemin/securite-en-escalade/)