

chercher un taxi, et rentrer à Tbilissi pour 48h de repos. Retour à Shatili donc, et recherche d'une personne pouvant nous accompagner jusqu'à la route asphaltée où circulent les minibus, à 50 km de là. Nous interrogeons une personne, qui nous donne un prix et nous amène auprès d'une autre personne, assise devant sa maison et non loin de son 4x4. Il nous demande 1 heure, s'affaire, part, revient, téléphone, repart, et revient avec 3 collègues et un autre 4x4... remorqué par le sien. Bien plus vieux que le premier, il nécessite d'être réparé et la troupe se met au travail. Un peu dépité, une seule chose nous réjouit : c'est un vieux Lada Niva, voiture mythique russe. Quitter le Caucase

sur de vieilles pistes dans un Lada Niva, voilà qui colle tout à fait à l'ambiance locale. Deux heures après nous voilà enfin partis. Le 4x4 a beau être dans un état lamentable, son chauffeur le pousse sans ménagement et double les autres véhicules que l'on peut rattraper, vieux et modernes, dans des conditions très peu sécurisantes. Sans doute que les nombreuses icônes collées à la planche de bord et suspendues au rétroviseur font leur effet, nous arrivons à bon port malgré quelques frayeurs mémorables.

Suite de la randonnée caucasienne, en Svanétie, au prochain numéro.

Point technique

## Petit vadémécum de la parade gumiste

*par Camille Béchaux*

### Préambule : la parade, pourquoi ? pour quoi ? pourquoi pas ?

**Pourquoi ?** Que le rocher nous semble anodin et en dessous de notre niveau ou bien que l'on tente un exploit, très rares sont les cas où le risque de chute est parfaitement nul. Il est, en effet, toujours possible que le pied zippe ou que la main lâche, entraînant une chute inattendue. On peut aussi être amené à abandonner face à un mouvement trop difficile et se lancer alors dans une chute prévue. Si la force et le lieu d'impact aléatoire d'une chute inattendue sont évidemment propices à causer des blessures, même les chutes prévues, plus maîtrisées par nature, peuvent causer des traumatismes à l'organisme. C'est donc pour prévenir et limiter les risques de blessures dans ces situations que la parade prend tout son sens.

**Pour quoi ?** Les objectifs principaux d'une parade sont les suivants :

- ★ Empêcher la chute, tant que le grimpeur est à portée de main.
- ★ Remettre droit sur ses pieds le grimpeur avant qu'il ne touche le sol, et éviter que les chutes en déséquilibre ne se terminent sur le dos ou la tête.
- ★ Eviter que le grimpeur ne tombe sur les éventuels rochers, racines, ou autres obstacles, en l'envoyant vers un sol plat où se trouve éventuellement le crash-pad.
- ★ En dernier lieu, amortir le choc en absorbant une partie de l'énergie de chute quand le grimpeur est en bonne position mais tombe de haut.

Une parade a donc rarement pour objectif de rattraper le grimpeur, mais plutôt d'empêcher une mauvaise chute en l'aider à tomber correctement.

**Pourquoi pas ?** Parer quelqu'un c'est une responsabilité et dans de nombreux cas d'accidents, c'est le pareur qui est blessé et non le grimpeur. Une parade n'est donc souhaitable que si elle est réalisée dans de bonnes conditions. Si le pareur ne s'en sent pas capable ou s'il pense que la parade n'est pas possible à cause de la configuration des lieux, il devra impérativement prévenir le grimpeur. Celui-ci prendra, en connaissance de cause, la décision de tenter le bloc sans parade ou de renoncer. En effet, la parade n'est pas une obligation et c'est bien au grimpeur de se sentir investi d'une responsabilité toute particulière par rapport à sa pratique de l'escalade. Ainsi, un grimpeur expérimenté connaîtra ses limites et saura anticiper, autant que possible, des situations qui pourraient entraîner une mauvaise chute. Il sera d'ailleurs en mesure de grimper sans parade s'il le souhaite. Un grimpeur débutant aura à cœur de développer cette responsabilité et ces capacités qui viendront avec la pratique du bloc et la confrontation à des situations diverses et variées.

## La parade, les fondamentaux

Il existe une grande diversité de configuration de blocs et de conditions de réception dans le milieu naturel. Cependant, voici certains principes à garder en tête, dans tous les cas, pour une parade efficace et sécurisée :

- ★ **Préparer le lieu de réception** en dessous du bloc : repérer tout objet sur lequel il y a un risque de trébucher et s'ils sont déplaçables, les enlever.
- ★ **Communiquer avec le grimpeur** : c'est encore lui qui sent le mieux où, quand et comment il pourrait tomber.
- ★ **Rester concentré** et garder le grimpeur en vue pendant toute la durée du bloc.
- ★ **Se tenir en position stable** : idéalement avec un pied légèrement reculé.
- ★ **Dans le cas d'une parade à plusieurs** : identifier un pareur principal et se répartir dans l'espace.
- ★ **Dans le cas d'une parade exposée** : parer le pareur car le grimpeur peut expulser le pareur vers l'arrière sur une zone dangereuse.
- ★ **Tant que le grimpeur est à portée de main** : se focaliser sur le meilleur point d'assurage à savoir la taille ou les fesses, seuls endroits où le pareur peut appliquer une force suffisante pour supporter un poids important.
- ★ **Lors de la chute** : saisir ou repousser le grimpeur au-dessus de la taille, attraper le grimpeur trop bas peut le faire culbuter vers l'arrière.
- ★ **Dès que le grimpeur est trop haut** : se reculer suffisamment pour ne pas être blessé en cas de chute.
- ★ **Lors d'une chute depuis une hauteur importante** : diriger et éventuellement ralentir la chute pour en réduire la force d'impact mais sans chercher à le bloquer ou retenir le grimpeur qui tombe.

## La parade en pratique, pour et par les gumistes

Les gumistes pratiquant le bloc à Fontainebleau se sont réunis le dimanche 19 juin 2016, sur le site de Franchard Haute Plaine, afin de se sensibiliser aux bonnes pratiques de la parade. Voici, en images, quelques recommandations pour des cas classiques de blocs rencontrés à Bleau.

PARADE D'UN BLOC VERTICAL : l'objectif principal de la parade dans ce cas est d'éviter que le grimpeur ne parte vers l'arrière. Le pareur ne colle pas ses mains au grimpeur et se prépare à repousser le grimpeur sur le crash-pad.

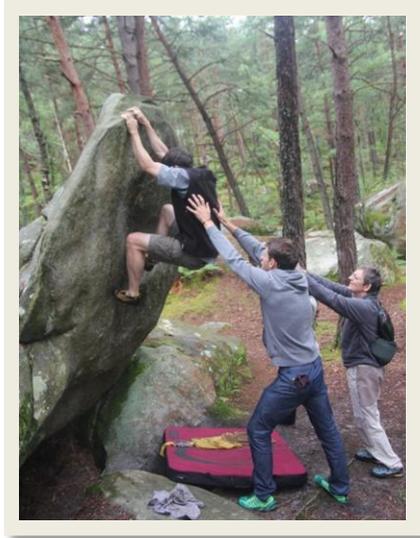


PARADE D'UN BLOC EN TRAVERSEE OU PROCHE DU SOL :



l'objectif principal est de veiller à ce que la tête ne touche pas en premier le sol. Le pareur place donc ses mains juste derrière le dos ou les épaules du grimpeur et se place dans une posture telle que sa force sera suffisante pour retenir le poids du haut du corps du grimpeur.

PARADE D'UN BLOC DEVERSANT : se placer sous le grimpeur en visant ses épaules ou son dos avec les mains. **Attention** : ne jamais parer aux jambes, ni pousser les fesses du grimpeur vers l'avant, cela pourrait le faire basculer vers l'arrière !



PARADE D'UNE DALLE HAUTE : l'objectif de la parade dans ce cas est d'éviter que le grimpeur ne tombe à côté du crash-pad ou sur un objet dangereux donc le pareur se prépare à repousser le grimpeur vers la dalle.



Tant que le grimpeur est à portée, les meilleurs points d'assurance sont la taille ou sous les fesses.



Dans tous les cas, la priorité est de protéger le grimpeur des objets dangereux : arbres, racines, rochers, trous, etc.



## La parade, ok et le crash-pad dans tout ça ?

Parade et crash-pad sont complémentaires si la parade a pour premier objectif d'éviter les déséquilibres et de guider la réception vers une zone sûre, le crash-pad, lui, a pour premier objectif d'amortir le choc en absorbant une partie de l'énergie de chute quand le grimpeur tombe de haut.

Cependant pour bien assurer son rôle, encore faut-il que le crash-pad soit au bon endroit... Là c'est l'expérience du grimpeur qui parlera : plutôt collé au rocher pour une dalle, plutôt éloigné pour un bloc déversant, à l'endroit le plus périlleux pour une traversée, etc. Mal placé, le crash-pad peut devenir une cause d'accident au lieu d'une protection. Par exemple, sur un terrain en pente, surtout rocheux, une chute peut faire glisser brusquement le crash-pad, déséquilibrant le grimpeur avant qu'il soit stabilisé au sol : le pareur doit donc se positionner pour empêcher ce glissement, juste en contrebas mais les pieds collés au crash-pad. Il s'agit aussi d'éviter à tout prix la chute sur la marche que forme avec le sol le bord du crash-pad car cela représente un gros risque d'entorse. De même, dans le cas où la chute est protégée par plusieurs crash-pads, attention aux jonctions qui peuvent occasionner des entorses si le pied s'y glisse. Evidemment le pareur aide à positionner le crash-pad au départ et le déplace au besoin au cours de l'ascension, soit sur les côtés, soit vers l'arrière sur les rochers hauts et verticaux.

Activités club

## PROGRAMME RANDONNEE PEDESTRE (EN PLAINE)

(MISE A JOUR DU 26/09/16)

Séjour/randonnées du vendredi 14 au vendredi 21 octobre 2016 à Obernai, Alsace

---

### Dimanche 30 octobre 2016 : la vallée de Vaucouleurs (sud-sud-ouest de Mantes la Jolie)

*Christine et Didier Lèbre*

#### Boucle de 14 km

Pique-nique à Courgent dans le petit parc qui jouxte l'église.

**R.V à 10h00** à Dammartin **en Serve**, place de la Libération (église et mairie) sur la D11. Accès par A13 ou N12 puis D 983.

---

### Dimanche 20 novembre 2016 : Au confluent du Grand-Morin (est de Paris)

*Christine Tabaux et Jean-Jacques Pelletreau*

#### Boucle de 15-16 Km.

Piquenique prévu vers 13h-13h30 (carte et lieu fournis sur demande)

**R.V à 10h15** sur le parking de la gare de Couilly-St Germain-Quincy

**Par la route** : A4/sortie 16/ le parking de la gare à Saint-Germain-sur-Morin est à 2,5 kms de la sortie 16.

**Par le train** : Paris Est → Esbly (Direction Meaux) 9h31 → 10h02.

Esbly → Couilly (direction Crécy-la-Chapelle) 10h10 → 10h15.

---

### Dimanche 11 décembre 2016 : "La Vallée de la Bièvre" à Jouy-en-Josas

*Nicole Choquet et Annie Marcenac*

#### Boucle de 13 km.

**RV à 10h** sur le parking de la gare de Jouy-en-Josas

Itinéraire : Jouy-en-Josas à 16km au sud-est de Versailles par A86 et D446 ou bien RER C, ligne Massy-Palaiseau à Versailles-Chantiers