



# Initiation – entraînement aux techniques sur corde du : 9 février 2020



## 1 Présentation :

### 1) Objectifs :

**Lieu/grotte** : Carignan de Bordeaux, chez Michel Audouin

**Initiation** : Pour Séverine et Vanessa, initiation à la progression sur corde  
Pour Gérard, Michel, Matthieu, révision des techniques

### 2) Participants :

Aguzou Arlette, Audouin Michel & Colette, Bellet Matthieu, Bousquet Gérard & Jacky, Dotsabide Vanessa, Vigier Séverine.

### 3) Résumé :

**Initiation** : 3 heures de travaux sur corde

## 2 Compte-rendu :

A la demande de nos 2 nouvelles adhérentes, nous avons organisé une journée d'initiation aux techniques de progression sur corde.

Michel nous a proposé ses grands chênes et son hospitalité.

Ce dimanche, la météo est avec nous. Quelques nuages diffus filtrent le soleil, un petit vent de sud adoucit l'atmosphère ; donc tout se présente bien. Le rendez vous est fixé chez Michel à partir de 10Heures.

Je commence par installer les cordes.

Il y a :

- 3 ateliers sur 2,50m de hauteur de corde, avec un escabeau pour se dégainer facilement quand on arrive en haut de la corde,
- 1 atelier de 5m + 4m de hauteur de corde avec fractionnement,
- 1 atelier échelle souple acier avec corde d'assurance.

J'installe les grandes hauteurs avec un lancer de contre-poids attaché à une cordelette fine. Après être passé au dessus de la branche, le contre-poids descend et me ramène la cordelette. Je peux ensuite faire monter la corde après l'avoir attachée à la cordelette... Classique.

Après un bon petit déjeuner offert par Michel, nous pouvons commencer l'initiation.

A partir de là, le déroulement des opérations est habituel :

- Connaissance du matériel
- Installation de la corde sur le descendeur
- Descente
- Installation de la corde sur la poignée et sur le ventral,
- Montée
- Étude de la conversion, c'est à dire changement du sens de la progression
- En montée, se mettre sur descendeur et descendre,
- En descente, se mettre sur poignée + ventral et monter.

L'opération la plus complexe est la conversion montée → descente



*Illustration 1: Installation du descendeur*



*Illustration 2: Première descente en partant de l'échelle!*

Le but de la journée est de répéter un maximum de manipulations.

Séverine et Vanessa découvrent ces techniques, Michel, Matthieu et Gérard sont en mode révision !

Toute l'équipe se rend compte qu'un peu de musculation ne fait pas de mal !

Comme souvent en spéléo, le repas de midi est décalé. La faim se fait sentir vers 15 heures, Michel a anticipé et a préparé les grillades pendant nos derniers entraînements.

Avant de passer à table, un rafraîchissement est offert sous le soleil.

Le repas se termine vers 16h30. Les ateliers sont démontés, et le chêne retrouve sa quiétude.



*Illustration 3: Le fractionnement sur la corde 5 + 4*

### 3 Résumé :

#### 3.1 La complainte du Grand Chêne

Déjà bien meurtri par Éole,  
mes stigmates toujours douloureux,  
voilà qu'une équipe bien folle  
vient troubler mes bras noueux.  
Mon rêve de sieste bien méritée,  
ligoté par leurs liens,  
s'est envolé...

Lo Garric de Carinhan

=====



*Illustration 4: Vue d'ensemble des ateliers. 3 cordes en faible hauteur ; Échelle souple et corde d'assurance ; 5m + Fractionnement + 4m*

### 4 Conclusion :

#### 4.1 Bilan :

Séverine et Vanessa ont découvert la technique de progression sur corde, ce qui est très positif. Séverine doit aller faire un stage le 22 février, et elle pourra se perfectionner. Une autre séance est demandée. Matthieu, Michel et Gérard ont révisé leurs gammes ce qui est bien aussi.

#### 4.2 Projets :

Refaire

=====

Gérard Bousquet

---

*Tous droits réservés*

*L'accès à ce document n'entraîne aucun transfert total ou partiel de propriété sur ces données et images dont l'utilisation est strictement limitée à un usage privé et à des besoins internes.*

*Pour tout autre usage, nous contacter : [www.cres-merignac.fr](http://www.cres-merignac.fr)*

---