

Assurez votre
sécurité!



LA SÉCURITÉ EN ESCALADE



INTRODUCTION

L'escalade est une activité récréative et sportive en croissance au Québec. La prolifération des sites d'escalade, dont les parois artificielles, a contribué à l'arrivée de nouveaux adeptes qui découvrent les plaisirs de cette activité.

L'escalade peut être pratiquée sur des parois naturelles de rocher ou de glace, ou sur des parois artificielles. Selon le calibre du participant, elle peut faire appel à des techniques allant du parcours ferré (*via ferrata*) et de la moulinette jusqu'à celles, plus complexes, requises pour premier de cordée.

Cette activité constitue un défi tout en permettant l'acquisition et le développement d'habiletés techniques et en favorisant l'amélioration de la condition physique. Lorsqu'elle est pratiquée à l'extérieur, elle représente, en plus, un moyen privilégié pour découvrir la nature du Québec.

LA SÉCURITÉ EN ESCALADE

En raison des hauteurs atteintes et des risques de chute, l'escalade peut occasionner des blessures graves. Pour que la pratique de cette activité demeure une expérience agréable et sécuritaire, plusieurs conditions doivent être respectées. La sécurité est liée à plusieurs facteurs, dont l'encadrement et la formation, l'équipement, les installations ainsi que les comportements et les attitudes.

1. L'ENCADREMENT ET LA FORMATION

L'escalade requiert la connaissance de règles de pratique ainsi que la maîtrise de techniques de grimpe et d'assurage. Un débutant ou une débutante ne doit jamais entreprendre l'escalade d'une paroi sans avoir auparavant suivi un cours et sans disposer de l'encadrement nécessaire. Cette formation lui permettra, entre autres choses, de se familiariser progressivement avec le matériel requis et son utilisation ainsi que de connaître les différentes techniques de grimpe et les comportements à adopter pour rendre la pratique de l'escalade la plus sécuritaire possible.

L'adepte doit s'assurer de la qualité de l'encadrement offert, tant avant de suivre une formation qu'avant de s'inscrire à une activité organisée. Pour ce faire, il ou elle doit s'adresser à des organismes agréés par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) dont les cadres sont titulaires d'un brevet reconnu par la FQME en vertu du Programme québécois de formation en escalade (PQFE). La FQME offre aux intervenants et intervenantes un éventail de stages de formation qui leur permettent d'enseigner l'escalade selon des normes de sécurité et de qualité.

2. LE CHOIX DU SITE

Les adeptes d'escalade peuvent trouver un grand nombre de sites sur le territoire québécois, que ceux-ci soient intérieurs ou extérieurs, ou qu'ils possèdent des parois artificielles, rocheuses ou de glace. Il importe cependant de choisir un site dont le niveau de difficulté correspond à son niveau d'habileté.

La polyvalence du mur d'escalade artificiel lui permet de servir tant à l'initiation des débutantes et des débutants qu'à l'entraînement des personnes plus expérimentées. Ce type de paroi, doté de différents points d'ancrage, peut aussi être incliné, ce qui permet de créer des itinéraires variés.

Un rocher-école est une paroi naturelle aménagée et entretenue de façon à offrir des conditions de pratique sécuritaires. Choisie notamment pour la solidité de sa roche, la paroi-école est nettoyée des éléments instables comme les pierres, les arbustes, la terre et la mousse. De plus, elle offre des points d'ancrage fixes qui facilitent l'installation de matériel de progression.

LA SÉCURITÉ EN ESCALADE

L'escalade des parois non aménagées ou peu fréquentées, et particulièrement celle des parois vierges, comporte des risques supplémentaires et s'adresse aux adeptes plus expérimentés.

3. L'ÉQUIPEMENT

L'adepte doit s'assurer qu'il dispose d'un équipement adéquat, c'est-à-dire approuvé par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA). Cet équipement inclut des cordes, des baudriers, des sangles, des longes, des cordelettes, des mousquetons, des mécanismes d'assurage, des descendeurs, des coinçeurs, des coinçeurs mécaniques, etc. Il ou elle doit notamment porter un casque et des chaussures appropriées à la pratique de l'escalade ainsi qu'un baudrier pour s'encorder de façon sécuritaire.

L'adepte a avantage à se munir de l'équipement et de l'habillement appropriés en fonction de son calibre, du type d'escalade ainsi que des conditions climatiques. Les intervenants ou intervenantes des écoles et des boutiques spécialisées sauront sûrement le conseiller dans ses choix.

4. LES COMPORTEMENTS ET LES ATTITUDES

La majorité des accidents avec blessures sont attribuables à des facteurs humains liés aux comportements et aux attitudes des adeptes. L'omission de respecter les règles de sécurité les plus élémentaires est à l'origine de nombreuses blessures. Au cours de ses activités d'escalade, on doit donc :

- choisir un site dont le niveau de difficulté et l'environnement correspondent à sa certification;
- évoluer en respectant ses limites;
- toujours grimper en présence d'autres personnes;
- bien préparer son ascension;
- prendre en considération les facteurs météorologiques;
- prévoir les équipements requis et s'assurer qu'ils sont en bon état;
- faire connaître son itinéraire et l'heure approximative de son retour;
- surveiller constamment le grimpeur que l'on assure et maintenir une communication adéquate en tout temps;
- vérifier les nœuds ainsi que les manœuvres de ses compagnons de cordée (double vérification);
- apporter une trousse de premiers soins;
- prévoir un moyen de communication pour joindre les services en cas d'urgence.

Le respect de ces conseils contribuera sûrement à faire de votre pratique de l'escalade une activité sécuritaire.

LA SÉCURITÉ EN ESCALADE

COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : **Direction de la promotion de la sécurité**
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Par courriel : promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport