

Comment bien assurer (*article de Grimpe-a-vue.com*)

Pour être un bon assureur, avant la grimpe...

1. **Mets des chaussures fermées.** Si tu trébuches et perds l'équilibre ou te blesses le pied, il y a de fortes chances qu'un réflexe te fasse lâcher la corde.
2. **Mets ton casque.** Un assureur assommé ne vaut rien.
3. **Repère l'endroit où tu vas te tenir pour assurer.** Vérifie qu'il n'y a pas d'obstacle entre toi et la paroi au cas où le grimpeur chute et que tu doives sauter. Assure-toi que tu peux bouger en avant/en arrière, mais aussi sur les côtés. Pour le cas où ton grimpeur ferait tomber une pierre. Si tu trébuches pendant que tu assures et que tu tires sur la corde, ça peut faire tomber ton grimpeur.
4. **Passe ta corde.** Prends 1 minute pour passer l'intégralité de la corde dans tes mains et vérifier qu'elle est en bon état et qu'il n'y a pas de nœud. Cette minute peut t'économiser énormément de soucis et de temps perdu.
5. **Double-check.** C'est une règle d'or mais on ne le répétera jamais assez. Vérifie ton système d'assurance et le nœud de ton grimpeur avant qu'il ne quitte le sol. Vérifie aussi qu'il y a bien un nœud au bout de la corde ou qu'elle est nouée au sac à corde.
6. **Communication.** Avoir une bonne communication pendant la grimpe est le meilleur moyen d'éviter les problèmes et d'aider le grimpeur à se sentir en sécurité.
7. **Ne te vache pas à un arbre ou au sol,** même si tu es plus léger. Tu ne pourrais pas dynamiser. Tu subirais alors un choc violent en cas de chute du grimpeur. Si le grimpeur est beaucoup plus lourd que toi, vous devriez penser à trouver un autre assureur.
8. **Regarde la voie.** Il peut y avoir des sections de dalles, ou de toit... Des clips avec un risque de retour au sol... Des vires, etc. Mets-toi d'accord avec ton grimpeur sur la façon d'assurer dans cette voie. C'est rassurant pour les deux.
9. Si tu es plus lourd que ton grimpeur, tu dois savoir comment **dynamiser une chute.**

Et pendant la grimpe...

1. **Assure comme LE GRIMPEUR aimerait être assuré.** C'est une autre règle d'or (avec le point 4 ci-après). Tu dois discuter avec ton grimpeur AVANT de commencer pour comprendre comment il aimerait que tu l'assures. Reste concentré sur lui, ne te laisse pas distraire. Pour cette raison, reste debout ! Si tu es assis, en cas de chute du grimpeur, tu ne peux pas réagir correctement. Tu subis la chute de ton partenaire au lieu de pouvoir l'accompagner. De plus, en étant assis, tu te laisseras distraire plus facilement et tu seras donc moins attentif à ton grimpeur.
2. Les assureurs les plus légers devraient penser à utiliser un **système d'assurance à freinage assisté** (Grigri, ...).
3. Quand tu n'es pas en train de donner du mou, **sois préparé à arrêter une chute** en maintenant ta main en position de blocage. Ton grimpeur peut être fatigué, en dehors de sa voie, effrayé, perdu dans la séquence ou en train d'utiliser une prise fragile. S'il n'est pas en train de grimper, il peut tomber à tout moment. Même quand il est en train de grimper, il peut tomber sans avoir le temps de te prévenir !
4. Tu dois savoir **où est ton grimpeur** et ce qu'il pourrait taper s'il chutait. Par exemple, il aura peut-être besoin d'un peu plus de mou s'il est au-dessus d'un toit pour pouvoir tomber en

dessous et pas sur l'arête. Au contraire, tu devras peut-être le prendre un peu plus sec s'il est au-dessus d'une vire ou bien encore proche du sol.

5. **Garde un œil sur ta corde.** Le repère du milieu (est-ce que la corde sera assez longue pour redescendre le grimpeur ?), le bout.. Qu'elle n'est pas vrillée, qu'il n'y a pas de nœuds, qu'elle ne s'enroule pas autour d'une racine ou d'une pierre. Et que personne ne marche dessus (et surtout pas toi)...
6. C'est ton devoir d'**alerter le grimpeur s'il a la corde derrière la jambe** (Cela peut le faire se retourner et taper la tête en cas de chute). Si tu le vois, crie lui « fais gaffe à la corde » ou « t'as la corde derrière la jambe » pour qu'il se replace immédiatement.
7. C'est aussi ton devoir d'**alerter ton grimpeur** s'il a « **Z-clippé** » (c'est-à-dire s'il a pris la corde en dessous de la dégaine précédente pour clipper la suivante) ou « **back-clippé** » (c'est-à-dire que la corde est mousquetonnée « vers la roche » au lieu de « vers l'extérieur »).
8. Tant que le grimpeur n'a pas dépassé le 3e point, **tu dois le garder sec**. C'est-à-dire lui donner le moins de mou possible et l'accompagner dans ses mouvements. Il aura peut-être aussi besoin que tu te rapproches de la paroi pour pouvoir passer par dessus la corde. Ensuite, tu peux te reculer et lui donner un peu plus d'aisance. J'ai un repère pour savoir combien de mou laisser. Je maintiens un petit ballant de corde de façon à ce que mon système d'assurage pende verticalement.
9. **Anticipe les clippages et sois super-actif avec la corde.** Peu importe que ton grimpeur soit plutôt celui qui clippe au niveau de ses hanches ou à bout de bras. Tu dois pouvoir lui donner de la corde très rapidement s'il en a besoin (il n'y a rien de plus désagréable quand on grimpe que de devoir attendre que son assureur en bas veuille bien se réveiller et donner du mou !). S'il ne peut pas aller clipper ou s'il lâche la corde, tu dois être aussi capable de ravalier très vite pour éviter une énorme chute. L'astuce pour aller plus vite est de se déplacer en avant (pour donner) ou en arrière (pour reprendre). Une autre bonne raison de savoir où on met les pieds.
10. Au tout début de la voie, **tu dois parer ton grimpeur**. Tant qu'elle n'est pas clippée, la corde ne sert à rien. Mieux vaut avoir les mains libres pour bien le rattraper si besoin.
11. **Encourage ton grimpeur et rassure-le.** Un mot ou une phrase peut faire la différence quand on est dans un mouvement difficile. « Vas-y tu peux le faire. » ou « Je suis avec toi, tu ne crains rien. » peuvent avoir plus de pouvoir que tu ne le penses.
12. Un système d'assurage à freinage assisté peut ne pas bloquer si le grimpeur est très léger. S'il s'assoit au lieu de tomber, s'il y a du tirage, si tu as le réflexe de bloquer la corde *au-dessus* de l'assureur, etc. Autant de raisons de **toujours garder la main sur la corde du bas**.
13. Quand tu le redescends, **avance jusqu'à la paroi** pour y prendre appui avec un pied, juste sous le premier point. Si ton grimpeur était en moulinette, décale sur un côté pour éviter qu'il ne soit gêné dans sa descente par ta corde montante.