



----- COMPTE-RENDU -----

COORDINATION GLACE INSTRUCTEURS FRANCO-VALDOTAINS

Date : 07 et 08 janvier 2016

Lieu : Cognes

Participants : cf feuille d'émargement jointe

Synthèse des échanges :

GESTUELLE

Parler en introduction du manque de sensations lié à ces intermédiaires que sont les piolets et les crampons. Le contact n'est pas direct avec la glace comme en rocher. Les piolets doivent être le prolongement de la main. Garder à l'esprit que le poids des piolets est le même pour tout le monde, en tenir compte avec des ados et les femmes.

Exercice avec le piolet posé sur le pouce sans gant. On remonte le manche du piolet avec l'autre main pour prendre conscience que plus la main est haute et plus le piolet risque de désancrer.

Une fois la démonstration faite, se limiter à n'utiliser que la poignée du bas chez le débutant.

Faire le parallèle d'aisance avec une personne qui aurait une bonne pratique en rocher. La technique gestuelle est vite transposable. L'escalade étant psychologique en cascade de glace, il est très rapide pour un client en second d'aborder des grades 5 avec un guide. Une fois l'aspect physique passé reste à appréhender la matière glace.

A contrario, de bons rochassiers n'ont jamais su faire le transfert.

Exercice sans piolet. Exercices sans crampons ? A caler en début de séance. Recherche de sensation d'abord au niveau des pieds, les Italiens proposent sans les crampons et ensuite même objectif sans les piolets pour profiter pleinement de l'accroche des pieds avec crampons.

Exercice en rocher, faire du dry pour comprendre les angles et rechercher les sensations au niveau des crochetages du piolet (mettre en lumière le fait qu'il suffit de poser la lame sur le rocher et de tirer dans l'axe pour que celle-ci griffe suffisamment le rocher et tienne). Trouver un site pour les fondamentaux qui comprendrait une petite partie rocheuse pour faire quelques évolutions (Ex : Premier étage et second étage de Lillaz).

Enseigner la position en triangle (stable : jambes écartées, bras resserrés) au contraire de celle en rectangle (ou en X) (instable : jambes et bras écartés).

Décomposer les 5 temps :

- 1 Dégager le bassin pour visualiser où l'on va placer ses pieds
- 2 Monter les pieds en utilisant les « prises » de la glace
- 3 Coller le bassin et dégager les épaules pour visualiser l'emplacement de l'ancrage supérieur
- 4 Bien stable sur ses pieds, désancrer un piolet et le ré-ancrer aussi haut que possible
- 5 Refaire le même geste avec l'autre bras et recommencer la séquence



Interreg
ALCOTRA
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale





Ensuite basculer rapidement sur les « Triangles décalés » (ancrages des piolets à des hauteurs différentes).
Avantage : les ancrages sont décalés et les risques de dé-ancrages liés aux assiettes sont supprimés.

Dans un mur raide s'interdire de dépasser la tête du piolet avec les yeux (repère) rester toujours bas excepté dans les murs peu raides (60/70°) où la poussée de pied est prédominante sur la traction des bras. Principe qui protège aussi le visage du risque dé-ancrage inopiné.

En second attention à ne pas frapper la corde en ayant les bras trop serrés (écart naturel des épaules).

Rechercher en priorité les crochetages, travailler d'emblée sur l'économie d'énergie pour le client. La frappe du piolet n'est envisagée que lorsqu'elle est obligatoire.

SÉCURITÉ

Relais vertical avec nœud de bouline en bas.

Relais avec sangle ou cordelette Béal : cabestan en haut avec boucle repassée dans le mousqueton ou dans un troisième point.

Les relais horizontaux semblent moins judicieux, préférer les relais verticaux.

En rappel : Lorsque l'on fait un Abalakov penser à le faire en amont pour faciliter la mise en place du client sur le rappel. Inconvénient il y a un choc sur le relais secondaire si l'Abalakov vient à casser. Mais celui-ci est sur puisque l'on en a fait qu'un...

Utiliser (systématiser ?) le Grigri pour les moulinettes en glace (chutes de glaçons, remontées sur corde,...).

Rapporteurs : P.R et F.G