

Lundi 27 avril 2015

La section alpinisme de l'AMA s'est réunie presque au complet samedi 25 avril à 9h aux pieds de la falaise d'escalade d'Appy pour effectuer sa cinquième journée d'instruction. Le thème du jour fut les relais et l'assurage sur longueurs ou bien en mouvement.

Durant la première heure, il a été revu les relais sur 1 point, 2 points et 3 points, la triangulation, l'amarrage au relais et la protection du relais. Les différents types d'assurage ont aussi été rappelés : assurage à l'épaule, au demi-cabestan, d'un premier et d'un deuxième de cordée, l'assurage sur arête, sur becquet, par tours morts, ainsi que l'assurage en mouvement (progression corde tendue).

Les trois groupes de travail qui avaient préalablement été indiqués ont ensuite été formés sous la responsabilité d'un « instructeur » et par rotation chaque groupe de 3, 4, a pu travailler pendant 1h30 les trois ateliers qui ont été organisés par Martial.

**Atelier 1 :** Révision et pratique au sol des différents relais et assurages possibles.

**Atelier 2 :** Progression en escalade artificielle (chaussures d'alpi, étriers, longe ropeman, coinceurs) pour franchir des obstacles (2 voies de 15m équipées en moulinette).

**Atelier 3 :** Un parcours fléché avec relais obligatoires indiqués, des montées, descentes et traversées, simulant un itinéraire d'alpinisme pour mettre en application tous les types de relais et progression.

Ainsi, malgré une petite averse en début d'après-midi, Chantal, Bénédicte, Michel, Claude, Marouane, Jean Gabriel, Olivier, Cédric, Guillaume, Fabrice et Martial ont profité de la journée pour approfondir leurs connaissances, partager leurs pratiques et pratiquer ensemble ; le tout servant à renforcer les compétences, l'autonomie et la confiance envers les compagnons de cordée potentiels, ingrédients indispensables à une bonne pratique en sécurité de l'alpinisme.

Vers 16h de retour au parking d'Appy, le groupe a réalisé le débriefing de la journée, tout en partageant les gâteaux apportés et des boissons chaudes ou froides.

Pour conclure cette journée une partie d'entre nous s'est retrouvée, en famille, chez Martial pour partager le dîner dans le plus pur style auberge espagnole.



Atelier 1 : Marouane, après fabrication d'un relais 2 points, savoir se vacher, communiquer, et assurer

Atelier 2 : escalade artificielle, pose de coinceur, montée sur étrier et à l'aide d'une longe ropeman



Vendredi 10 avril et dimanche 25 avril la section alpinisme de l'AMA s'est rendue au Grau Roig pour mettre en application les différentes techniques de progression et d'assurage sur terrain mixte neige-rocher. L'objectif à chaque fois a été de monter par le couloir Nord gauche (AD, 200m, 50°) et de redescendre par le couloir Nord droit (AD-, 200m, 45°) du Bony d'Envalira.

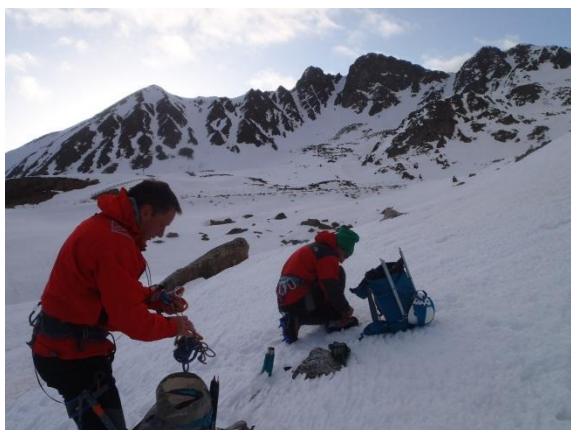


1. Couloir dels mussols (chouettes) AD+
2. Éperon NE
3. Couloir Ramon Florença TD
4. Couloir N gauche AD
5. Couloir N droit AD-

Le rendez-vous de départ a eu lieu au parking de l'église d'Ax-les-Thermes à 6h du matin et le trajet s'est effectué en covoiturage (1 heure). Deux cordées ont effectué l'ascension-descente le vendredi 10 avril (Martial, Michel, Guillaume et Jean-Gabriel) et trois le dimanche 25 avril (Martial, Bénédicte, Marouane, Guillaume, Chantal, Cédric et Claude).

Après 1 petite heure d'approche, l'ascension s'est effectuée sans problème et a permis de pratiquer les différents types de progressions (sans encordement, encordement court, encordement long et longueur sur relais) et d'assurage (assurage debout sur piolet, sur relais 2 points, sur relais 1 point, à l'épaule. Il a aussi permis de pratiquer et de s'appropriier les techniques de progression avec crampons et piolets.

Tout le monde était de retour au parking du Grau Roig pour la pause-déjeuner et de retour chez soi en début d'après-midi pour ceux qui habitent en Ariège (un peu plus tard pour les personnes de Toulouse et des Hautes Pyrénées).



Vendredi, 7h30 Martial et Michel se préparent aux pieds du couloir



Dimanche matin, un peu plus tard, même combat pour Bénédicte et Cédric, déjà au soleil



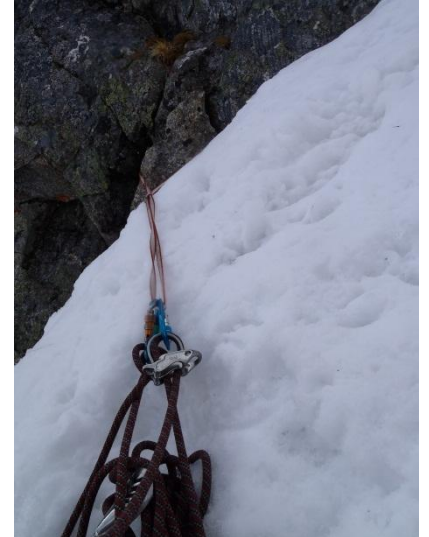
Guillaume prépare le premier relais, après une progression en encordement court avec Jean-Gabriel dans la première partie du couloir



Approche sans encordement jusqu'à l'entrée du couloir



Cédric en train d'assurer Claude depuis son relais 2 points



Relais 1 point et assurance au reverso du premier de cordée



Claude récupère les points de protection posés par Cédric



Cédric en premier de cordée protège sa progression dans la dernière longueur



Jean-Gabriel récupère les points de protection



La descente, en encordement court, voir en assurance relais debout sur piolet