

## Au pied du mur...

2 amis, Tom et Antonin, partent grimper dans les Calanques, dans le secteur du Dévenson. Tous deux ont l'habitude de grimper dans du 6. Cette voie en terrain d'aventures, donc à équiper au fur et à mesure, comporte 6 longueurs, niveau maximum : "5 sup".

*"1 h 30 de marche d'approche, on cherche le rappel et...on commence par descendre ! Une fois en bas, au pied de l'eau, on cherche la voie et on remonte : c'est très agréable, ce côté particulier et sauvage". Antonin a retrouvé son enthousiasme quand il témoigne, peut-être car son accident remonte à longtemps, plus d'un an...*

*"Je grimpais en tête. Les 2 premières longueurs étaient faciles, du 4 ; mais le rocher était pourri !! Au début de la 3<sup>ème</sup> longueur, le rocher devient enfin sain !... c'est paradoxal : c'est là où j'ai eu mon accident !"*

*Après le relais, des buissons, et quelques mètres d'une traversée ascendante, sur une dalle ; "puis j'ai commencé à aborder le dièdre, j'étais bien sur mes mains et mes pieds. Je cherchais un coinqueur et d'un coup le pied droit a lâché : le rocher est parti !! Pourtant je l'avais utilisée comme prise de main !"*

*"Comme ma main droite cherchait un coinqueur dans mon baudrier, je n'ai rien pu faire pour me retenir. J'ai dégringolé le dièdre... j'étais environ 4 mètres au-dessus du dernier point... j'ai tapé sous les dalles, les buissons m'ont retourné... j'ai pendulé... mon bras s'est pris dans la corde... mon épaule a tapé fort... j'ai eu peur... ma tête a tapé aussi... j'avais la tête en bas, les jambes coincées. Heureusement que le point m'a retenu..."*

*"J'ai repris mes esprits, je me suis désinfecté -j'avais la main ouverte ; j'ai essayé de grimper mais je n'avais plus aucune poigne ! Je pouvais attraper les prises en les prenant par le haut mais je ne pouvais plus serrer ! J'avais très mal. Tom a repris la voie en tête. C'est un très bon grimpeur mais qui avait arrêté depuis quelques temps ; il était rassuré que je grimpe en tête, il savait que j'avais de la marge... mais là, c'est finalement lui qui a du tout faire en tête !! Il a tremblé, vers le haut -c'était plus difficile. J'espérais qu'il y aille, qu'il ne se fasse pas mal ; qu'il sorte... Il fallait sortir sinon les pompiers auraient du nous sortir... !"*

*"J'ai réussi à terminer en 2<sup>nd</sup>, mais je me suis fait mal ; je forçais avec un seul bras -avec l'autre, je m'appuyais. Retirer les équipements était très dur parce qu'il fallait de la poigne... J'ai eu le scaphoïde cassé... Je ne pensais pas que c'était cassé, c'était supportable... sauf quand je forçais... En haut, je n'ai pas réussi à fermer mon sac !..."*

*"...Peut-être que j'étais assuré trop mou ? En général, je préfère être assuré comme ça, mais là, à ce moment là, peut être que c'était trop ?"*

### **En guise de conclusions :**

- *"Un des messages que je veux transmettre en témoignant, c'est que dans ce genre de voie où il n'y*

*a pas d'échappatoire, il faut **que les deux aient le niveau pour sortir**, que les 2 puissent tout faire. Et se souvenir que se faire mal, même légèrement, ça peut empêcher de grimper..."*

- "Je voulais dire aussi qu'il existe des lunettes permettant de voir celui qu'on assure sans lever les yeux." Effectivement, ces lunettes, plutôt pour la grimpe en « couenne » permettent d'éviter de se déconcentrer en reposant ses cervicales....

- Peut-être qu'Antonin a pris le risque d'aggraver sa blessure ? Et si l'autre grimpeur avait chuté, est-ce qu'Antonin aurait pu, avec ses blessures, le retenir, l'assurer ? **N'auraient-ils pas du appeler les secours ?**

D'ailleurs les membres du PGHM nous disent régulièrement qu'ils préfèrent qu'on les appelle trop que pas assez...

De façon générale, que se passe t-il dans ce genre de situation où nous sommes blessés, mais que l'on résiste -ça n'arrive pas qu'à Antonin, c'est monnaie courante ! ... on ne va pas appeler les secours pour mes petits bobos... Cherchons-nous à dominer la douleur, à nous sentir fort pour ne pas embêter ? ne pas déranger, interrompre une course ? avons-nous la crainte d'être jugé -ridicule ou pas à la hauteur ?

Les substances créées par le corps, en cas d'accident, nous évitent des douleurs... mais nous amènent peut-être à penser que ce n'est pas si grave, que c'est bénin.

L'être humain, peut-être surtout sportif, cherche à vaincre les éléments, voire apprend à se dominer pour faire face... d'un côté, c'est très positif, d'un autre ça pousse à prendre des risques....

- Quand le lieu de grimpe est peu fréquenté, le rocher est souvent **délimité** : redoubler de **prudence** (Tom et Antonin l'ont fait) !

- La question de l'assurage (« trop mou ? ») se pose aussi.... l'essentiel est d'écouter son propre ressenti et d'**oser demander** autant que nécessaire, selon les endroits de la voie, à être assuré plus/moins sec/mou !

- S'il nous arrive quelque chose, **osons en reparler**, sur la route du retour ou autour du verre qui suit... on peut aussi parler de... comment on a bien géré ! Oui, **on peut aussi parler du positif** !... et même à la commission sécurité !!

**Avril 2018**