

LES ETRIERES

Un étrier est un accessoire indispensable pour l'escalade artificielle, tant en spéléologie qu'en montagne.

C'est un élément d'échelle comportant trois ou quatre marches ; de par sa longueur et sa faible largeur, il est d'un emploi très pratique.

Autrefois, les étriers étaient faits de cordelettes comportant des boucles ; de nos jours on utilise de la cordelette de nylon ou de la sangle ruplan (résistance 1900 kg) ; les planchettes de marche sont en durolunium ou en plastic.

Un étrier doit être d'une très grande légèreté : un alpiniste en porte couramment quatre ou cinq sur lui (voire plus dans certains cas).

La hauteur d'un étrier varie suivant la taille du grimpeur, et de sa souplesse dans les jambes, j'entends par souplesse sa faculté de monter très haut les genoux vers le menton.

Le nombre d'étages va de trois à quatre planchettes.

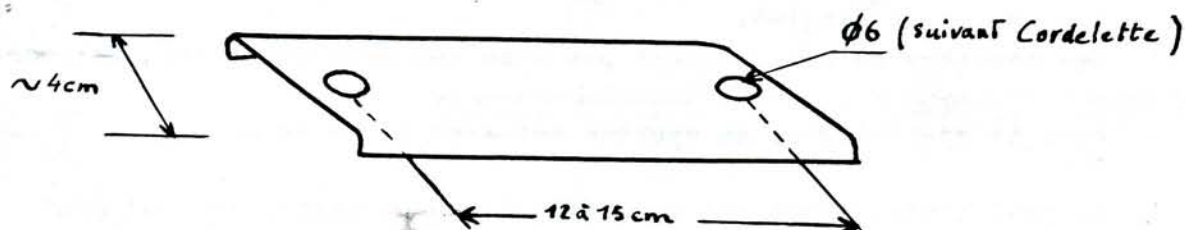
Si l'on considère qu'un alpiniste peut planter un piton au maximum à 220 cm de ses pieds et qu'il est capable de faire un pas de 70 cm, on aboutit à un étrier d'une longueur de 1,50 m.

Pour une personne plus petite, l'étrier reste aussi long vu que le pas maximum diminue également.

Exemple : $220 - 70 = 150$ cm

$200 - 50 = 150$ cm

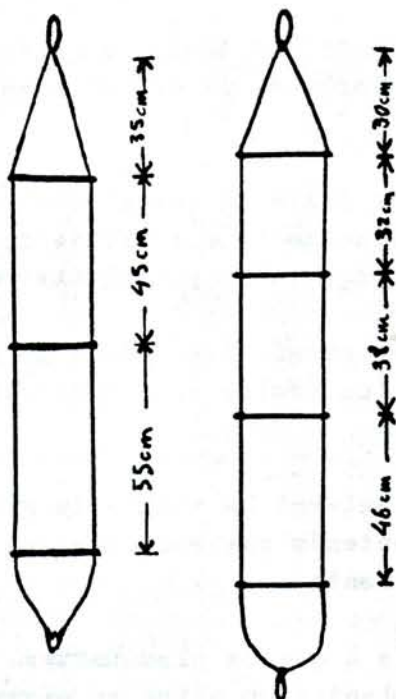
Les planchettes : Il faut donc les choisir les plus légères possibles, en plastic ou en durolunium leur longueur variant toujours suivant l'utilisateur (voir croquis).



les planchettes vendues dans le commerce sont de formes et de dimensions variées.

Confection d'un étrier : pour la réalisation d'un étrier, on emploie de la cordelette de 6 mm environ.

Les planchettes pour un étrier de 4 marches sont réparties comme suit :



les cordelettes sont nouées après la dernière marche, afin de permettre l'accrochage essentiel d'un autre étrier.

Les étriers avec trois planchettes sont aussi utilisés (voir croquis).

La planchette doit coulisser librement dans sa cordelette ; elle reposera sur un noeud de huit, ce noeud facilite le réglage en hauteur de cette dernière.

A la partie supérieure de l'étrier on confectionne un noeud de capestan sur un mousqueton. ce noeud permet d'utiliser l'étrier pour une remontée le long d'une corde (noeud auto-bloquant).

Etriers en sangle nylon :

Les étriers en sangle rigide sont très utilisés en Californie.

Avantages

Cet étrier peut être utilisé comme assurance (main courante, longe, etc...).

Le pied est bien tenu dans la sangle.

Contrairement aux étriers à planchettes métalliques il n'est pas bruyant.

Il arrive souvent qu'un grimpeur doive s'asseoir dans ses étriers (surtout aux relais pour assurer le second). Dans ce cas je préconise les étriers à sangles.

Ces derniers ne s'accrochent pas dans les enfractuosités des rochers.

Pour le spéléologue, ce système est sans doute le meilleur.

Le seul inconvénient est la difficulté pour mettre le pied dans l'étrier.

Confection de l'étrier en sangle rigide :



Le nombre de marches et leurs dimensions seront choisis comme pour les autres étriers.

L'important est de réaliser des boucles assez grandes pour permettre le passage des cuisses.

Comme le montre le schéma, la sangle centrale reste tendue, seule la sangle latérale donne le passage du pied et des cuisses.