

A close-up photograph of a person's hands, wearing a dark grey t-shirt, tying a knot in a thick, braided rope. The rope has a green and brown pattern. The background is a blurred grey surface.

TUTORIEL PRATIQUE

Le kit essentiel des nœuds d'escalade pour grimper sereinement

Gardez ce mémo à portée de main avant de partir grimper : il résume les nœuds vraiment utiles, leur rôle et les vérifications à ne jamais zapper. L'objectif est simple : choisir juste, faire propre, contrôler systématiquement.

Au sommaire

- 1 L'essentiel à retenir avant de commencer
- 2 Mode d'emploi : choisir et préparer le bon nœud
- 3 Checklist express de sécurité avant l'ascension
- 4 Les nœuds d'escalade à connaître et leur usage

L'essentiel à retenir avant de commencer

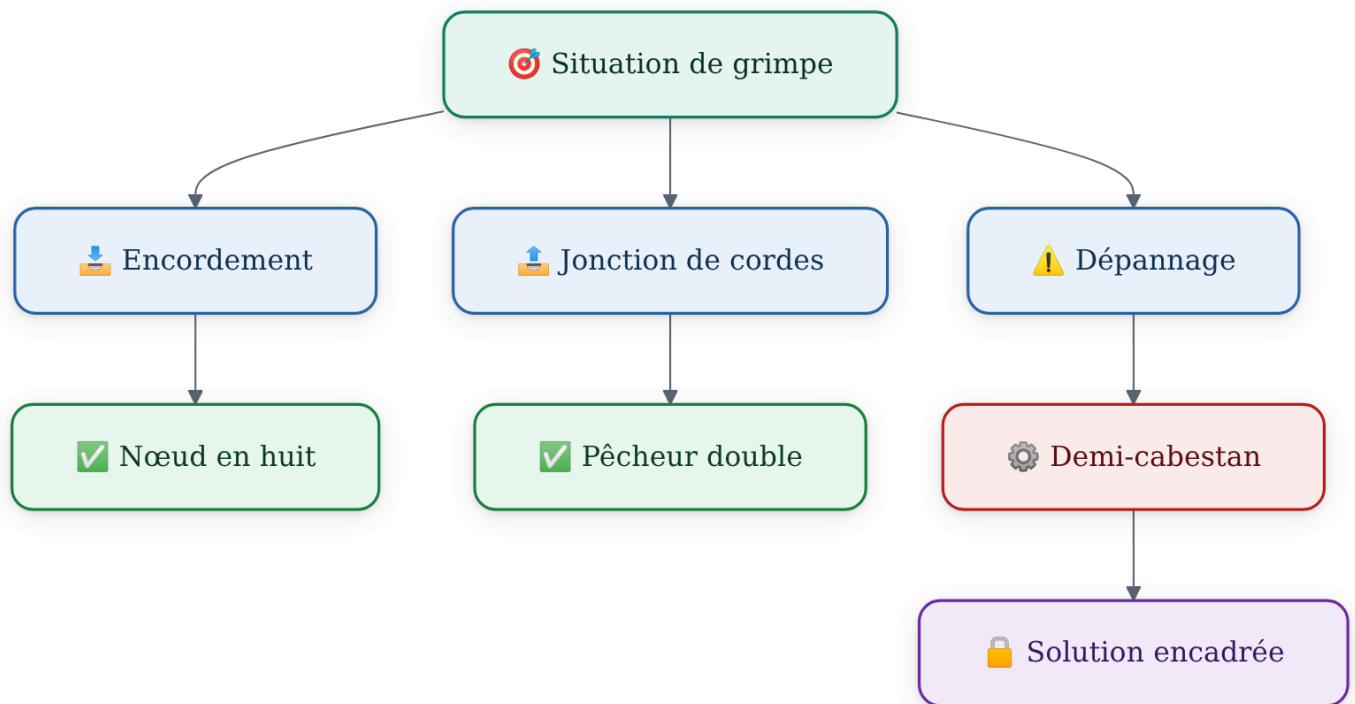
Le nœud en huit d'encordement est la base à maîtriser en priorité pour s'encorder au harnais.

Le demi-cabestan et le cabestan restent des nœuds de contexte ou de dépannage, pas des bases à improviser.

Avant de quitter le sol, le contrôle visuel, tactile et le contrôle par partenaire doivent devenir automatiques.

Le nœud de pêcheur double sert surtout à joindre deux cordes ou deux brins ; il ne remplace pas un nœud d'encordement.

Un nœud d'escalade n'est valable que s'il est bien dressé, bien choisi et systématiquement vérifié.



INFOGRAPHIE Schéma des familles de nœuds d'escalade et de leurs usages principaux

LES 5 NŒUDS À CONNAÎTRE EN ESCALADE

Des nœuds utiles, à connaître dans le bon ordre pour grimper en sécurité.

PRIORITÉ : COMMENT LIRE LE TABLEAU

- TRÈS HAUTE** : À maîtriser en priorité absolue.
- HAUTE** : Important si vous en avez l'usage.
- MOYENNE** : Utile dans des situations spécifiques.
- MOYENNE À BASSE** : À connaître, mais pas prioritaire.
- BASSE** : Pour culture technique, pas essentiel au départ.

SÉCURITÉ AVANT TOUT
Un nœud mal réalisé peut avoir des conséquences graves. Apprenez avec un encadrant qualifié et vérifiez toujours vos nœuds avant chaque utilisation.

RAPPEL : ENTRAÎNEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT, EN CONDITIONS RÉELLES ET SANS PRESSION. LA MAÎTRISE DES NŒUDS, C'EST LA BASE DE VOTRE SÉCURITÉ.

N°	NŒUD	USAGE	INTÉRÊT	LIMITE	PRIORITÉ
1	NŒUD EN HUIT D'ENCORDEMENT	S'encorder au harnais	Lisible, facile à contrôler, très répandu	Doit être correctement dressé et rallongé si besoin	TRÈS HAUTE
2	NŒUD DE PÊCHEUR DOUBLE	Joindre deux cordes ou deux brins	Solide pour une jonction propre	Peu utile pour l'encordement direct	HAUTE, SI BESOIN DE JONCTION
3	DEMI-CABESTAN	Dépannage ou assurage spécifique	Solution de secours connue en club ou en grande voie	Ne remplace pas un apprentissage de base encadré	MOYENNE
4	CABESTAN	Réglage ou fixation ponctuelle	Peut servir dans des cas précis	Pas un nœud d'encordement	MOYENNE À BASSE
5	NŒUD DE CHAISE	Usage ponctuel hors encordement	À connaître pour culture technique	Ce n'est pas le premier choix en escalade sportive	BASSE AU DÉPART

INFOGRAPHIE
 Infographie des nœuds d'escalade à connaître en 2026

Mode d'emploi : choisir et préparer le bon nœud



- 1. Identifier le besoin**
 Demandez-vous d'abord si vous devez vous encorder, joindre deux brins ou utiliser un nœud de contexte.
- 2. Choisir le nœud adapté**
 Pour s'encorder, privilégiez le nœud en huit. Pour une jonction de cordes, retenez le nœud de pêcheur double. Pour le reste, ne sortez un nœud de dépannage que si la situation l'exige vraiment.

3. Réaliser le nœud lentement

Travaillez corde au sol, sans précipitation. Faites le trajet du brin de manière lisible avant de serrer.

4. Dresser le nœud proprement

Alignez les brins, supprimez les torsions et les croisements inutiles, puis serrez sans écraser le montage.

5. Contrôler avant de partir

Relisez le chemin complet de la corde, vérifiez la forme du nœud et faites valider par votre partenaire avant tout départ.

Checklist express de sécurité avant l'ascension

☐ **Le bon nœud a été choisi pour la bonne situation**
encordement, jonction ou dépannage

☐ **Le nœud est lisible et bien dressé**
pas de boucle parasite ni de torsion visible

☐ **Le trajet de la corde a été relu de bout en bout**
du harnais ou d'un brin à l'autre selon le cas

☐ **Le nœud a été vérifié au toucher**
on sent un montage net, pas un paquet mou

☐ **Un contrôle croisé a été fait avec le partenaire**
validation mutuelle avant de quitter le sol

☐ **En cas de doute, le nœud a été défait et refait**
ne jamais "faire avec" un montage incertain

Les nœuds d'escalade à connaître et leur usage

Nœud	Usage principal	À retenir
Nœud en huit d'encordement	S'encorder au harnais	Le plus utile au quotidien ; doit être propre, lisible et contrôlable
Nœud de pêcheur double	Joindre deux cordes ou deux brins	Très utile pour une jonction, mais pas pour l'encordement direct
Demi-cabestan	Dépannage ou usage technique spécifique	À réserver aux situations adaptées et à un apprentissage encadré
Cabestan	Réglage ou fixation ponctuelle	Nœud de contexte, pas un substitut au nœud d'encordement
Nœud de chaise	Culture technique ou usage ponctuel	À connaître, mais ce n'est pas le premier choix en escalade sportive

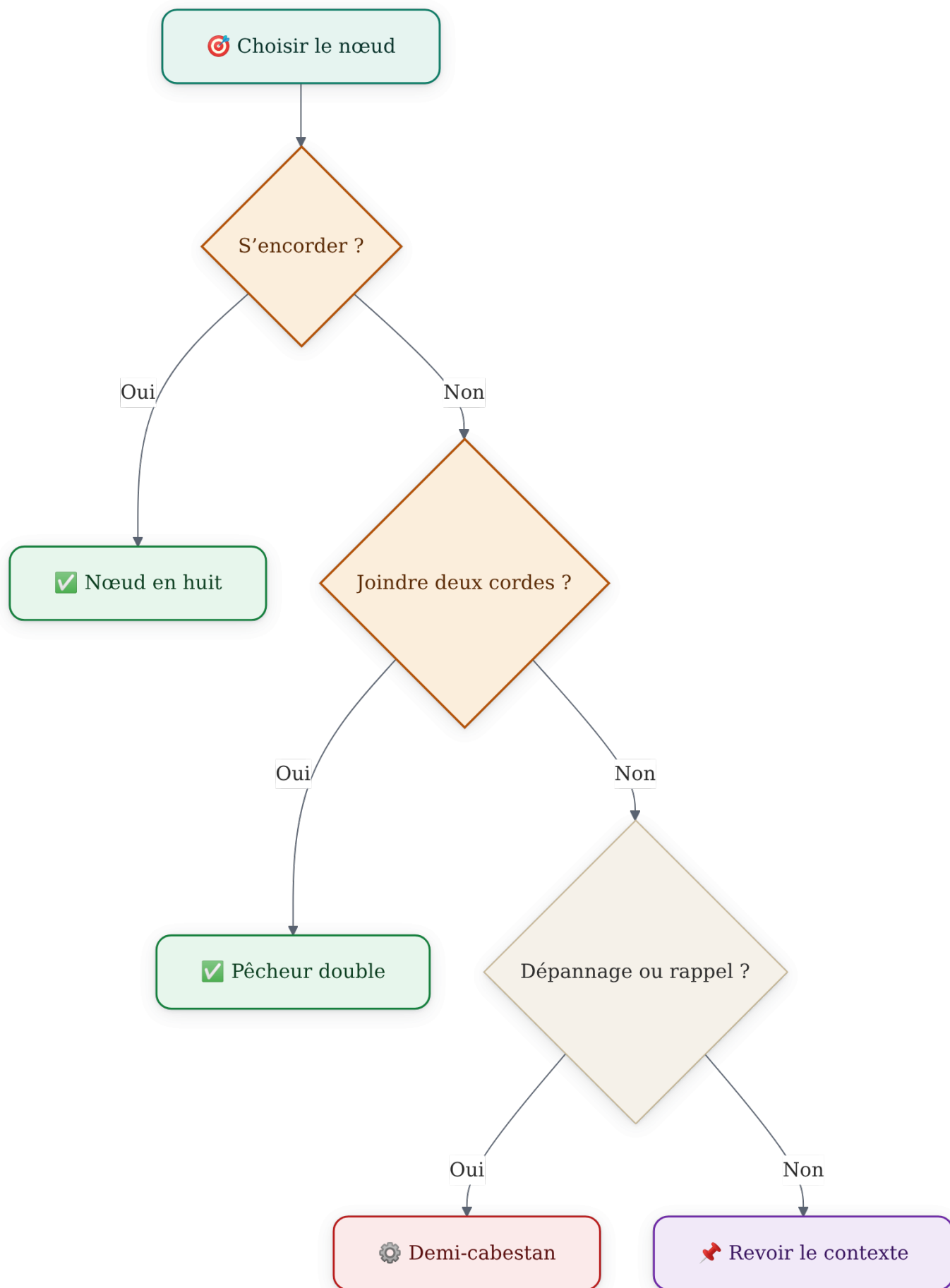


SCHÉMA Arbre de décision pour choisir le bon nœud d'escalade selon la situation.

! Règle de sécurité à ne pas négocier

Un nœud qui semble douteux doit être défait puis refait. La vitesse d'exécution ne compense jamais un montage incertain, surtout pour l'encordement.

Ce livrable ne remplace pas un apprentissage encadré ni les consignes de votre salle, club ou encadrant. En cas de doute, faites vérifier le nœud avant de grimper.