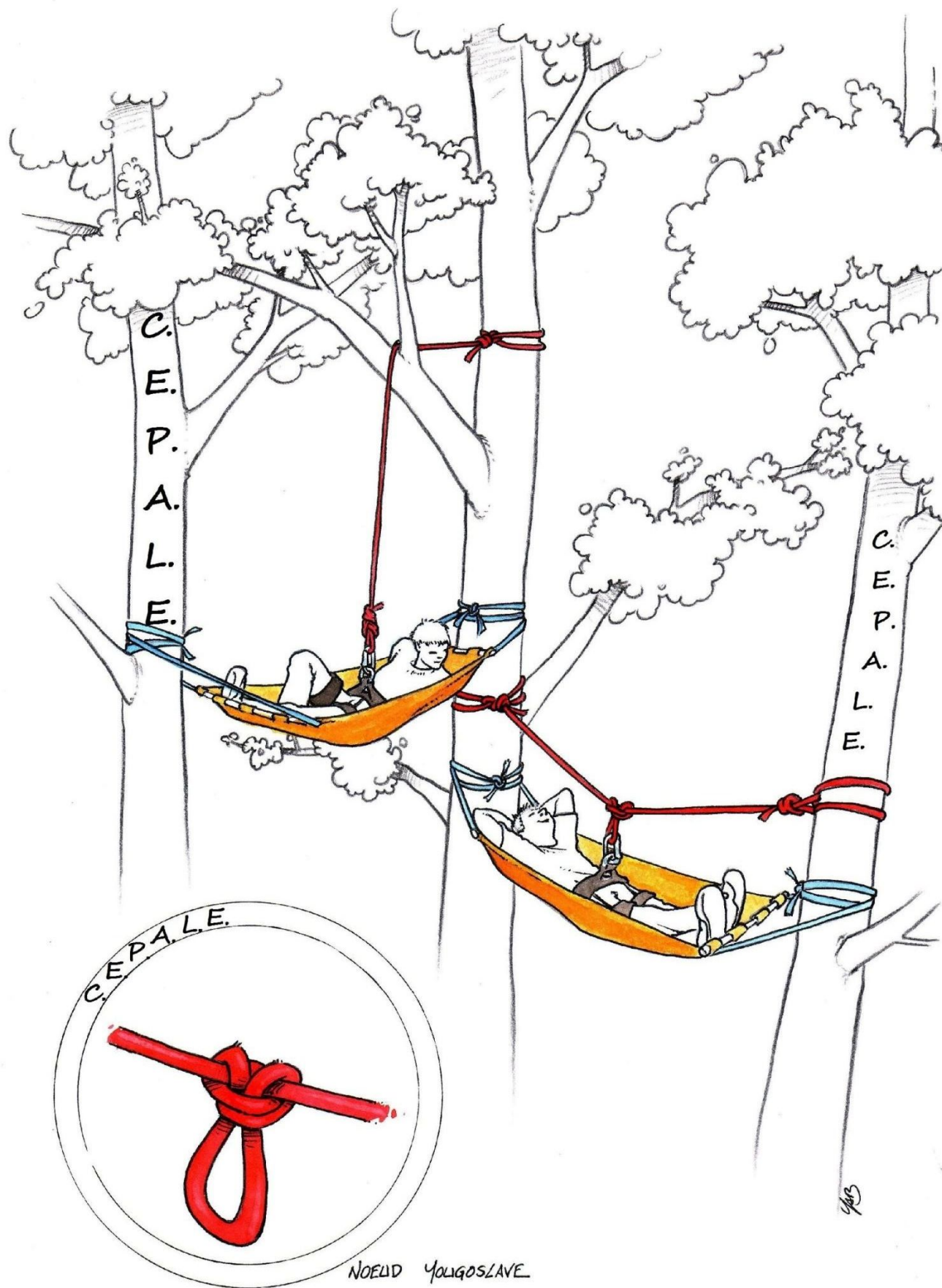


# Hamacs



## Descriptif de l'atelier

Les hamacs utilisés à CEPALE et fréquemment dans l'activité sont des pièces de tissus tendues entre plusieurs branches ou troncs. Ils sont conçus dans une matière très résistante (cordura). Ils possèdent 4 points d'attache ce qui procure un grand confort. Ce sont des outils de confort, et ne peuvent pas être considérés intrinsèquement comme des éléments de sécurité. La mise en sécurité des participants se fera systématiquement grâce à un moyen connexe (corde d'accès, lignes de rêves, etc...).

Cet atelier permet de transposer un grand nombre d'activités de la vie courante au cœur des arbres (comme manger, lire, se reposer, dormir, observer, faire des affûts...).

## Contenus techniques

### **Matériel :**

- Votre corde de travail. Votre EPI complet.

### Et pour chaque participant

- Une corde et son dispositif d'ancrage (par exemple une fausse fourche)
- Une sangle et un mousqueton pour le double-ancrage.
- Deux estropes pour faire les nœuds autobloquants.
- Un mousqueton "trois mouvements"
- Un hamac, une ligne de vie ou de rêve.

Comme sur tous les ateliers il est conseillé de distinguer la corde d'intervention (EGA) de celles des participants (couleur, type).

### **Installation :**

#### Durée

La durée d'installation d'un atelier tient compte du temps de préparation du matériel au sol, de l'équipement et des finitions. Elle peut varier suivant la configuration de vos arbres (grands, petits, aériens...)

Il faut prévoir environ 15 min pour l'installation du hamac et de la ligne de rêve. Il faudra ensuite installer la corde d'accès (bien souvent, c'est une corde de déplacement).

## Chronologie

- Étudier en détail l'arbre, afin de prévisualiser l'installation des cordes ainsi que l'emplacement de sa corde de travail qui deviendra pour le temps de l'animation la corde d'intervention.
- Préparer le matériel nécessaire : cordes, sangles, mousquetons, hamacs, lignes de rêves, etc...
- Organiser le matériel sur son baudrier et au sol pour travailler dans le plus grand confort possible.
- Accéder à la cime de l'arbre (foot-lock/grimpe en alternance).
- Choisir stratégiquement l'emplacement de sa fausse fourche pour permettre un accès à l'ensemble des ateliers qui vont être installés.
- Monter son matériel de façon ergonomique (l'utilisation d'une petite poulie peut être la bienvenue...).
- Poser le(s) hamac(s) et la(les) lignes de rêve, et les tester.
- Pose de la corde d'accès sans frottement dans l'arbre (On remarquera que dans l'ordre chronologique, le hamac est posé **AVANT** la corde d'accès. Il est en effet plus facile de dévier une corde qu'un hamac).
- Poser les double-ancrages.
- Descendre sur sa corde de travail et vérifier l'installation de chacune des cordes.
- Vérifier le bon fonctionnement des ateliers (pas de frottement, bon coulissement).
- Confectionner les nœuds autobloquant (Prusik, Blake knot...).
- Rangement du matériel pour une bonne présentation.

## Présentation de l'atelier

### **L'ascension et le coucher**

- Pour le retour sur la corde d'accès, le transfert avec la ligne de rêve est effectué par un EGA.
- La descente peut être assurée par un EGA. Il connecte le participant sur une corde de travail et il l'assure du haut de l'arbre.

## **Consignes spécifiques liées à la sécurité de l'atelier**

- Comme il l'est précisé plus haut, le hamac ne peut être considéré comme un élément de sécurité, malgré le confort qu'il procure. L'EGA devra donc être très vigilant quant à l'envie des participants de se déconnecter pour gagner encore plus de confort.
- Le rythme de l'ascension comme de la descente est maîtrisé par l'EGA et seulement lui. Il devra réfréner les ardeurs ou les impatiences afin de ne pas œuvrer dans la précipitation.

### **Remarques**

Pour le bon accompagnement d'un bivouac, il faut impérativement que la corde de travail soit positionnée de manière à accéder à tous les hamacs.

Le temps de couchage dure au minimum 1 heure pour 8 participants et peut varier selon la hauteur des hamacs, les capacités des participants, leur état de fatigue, etc...

Il est important d'anticiper au niveau du temps : le repas, le coucher du soleil, etc...

### **La place de l'atelier dans une animation**

- Le bivouac est un instant hors du commun, dormir à la cime des arbres procure une sensation inoubliable...
- Se poser dans un hamac à proximité d'autres personnes permet le partage, l'échange.
- C'est un outil idéal pour observer, écouter...

#### **Variantes :**

On peut installer un arbre à bivouac de deux façons :

- Sur un arbre à port étalé, les hamacs pourront être disséminés çà et là.
- Sur des arbres dont le fût est plus vertical les hamacs seront posés entre les deux troncs. Ils seront ainsi les uns au-dessus des autres. On parle alors de bivouac « HLM ».