

ESCALADE

CONSIGNES DE SECURITE

1. S' EQUIPER CORRECTEMENT :

- enfiler un baudrier et l'ajuster
- mettre tous les vêtements à l'intérieur du baudrier : celui-ci doit être visible
- serrer ses chaussures : elles doivent être totalement solidaires des pieds
- enlever tous les bijoux et attacher ses cheveux

2. POUR LE GRIMPEUR :

- S' ENCORDER EN FAISANT UN « DOUBLE HUIT » LE VERIFIER (« règle des 2 ») ET LE FAIRE VERIFIER PAR LE PROFESSEUR OU UN CAMARADE HABILITE ET DESIGNE PAR LE PROFESSEUR.
- NE COMMENCER A GRIMPER QUE LORSQUE L'ASSUREUR EST PRET ET LE SIGNALE.
- RALENTIR L'ASCENSION SI L'ASSUREUR LE DEMANDE CAR IL N'ARRIVE PLUS A SUIVRE
- N' UTILISER QUE LES PRISES OU LA STRUCTURE DU MUR POUR GRIMPER : NE PAS METTRE LES MAINS SUR OU DANS LES MOUSQUETONS, CHAINES, SPITS (crochets) OU AUTRES ELEMENTS METALLIQUES SITUES SUR LE MUR.
- QUAND ON SOUHAITE REDESCENDRE, LE SIGNALER A L'ASSUREUR ET DESCENDRE QUAND CELUI CI EST PRET
- EN CAS DE CHUTE NE PAS ESSAYER DE SE RATTRAPPER MAIS PREFERER SE PROTEGER LA TETE ET S' ELOIGNER DU MUR

3. POUR L'ASSUREUR :

- S' EQUIPER AVEC UN MOUSQUETON A VIS ET UN DESCENDEUR
- SE PLACER CORRECTEMENT
- ETRE PRET A TOUT MOMENT A RETENIR UNE CHUTE :
 - Vigilance
 - Regard en permanence sur le grimpeur
 - Stabilité sur les appuis
 - Position de blocage quand le grimpeur ne progresse pas dans la voie
- CONNAITRE ET METTRE EN APPLICATION LES 5 TEMPS DE L'ASSURAGE
- NE JAMAIS LACHER LA PARTIE INFERIEURE DE LA CORDE
- PREVENIR LE GRIMPEUR EN CAS DE PROBLEME : fatigue, déconcentration, difficulté à suivre car le grimpeur avance trop vite...
- FAIRE DESCENDRE LE GRIMPEUR DOUCEMENT ET DE MANIERE FLUIDE

4. NE JAMAIS LAISSER DE NŒUDS OU DE MATERIEL SUR LES CORDES.

5. NE PAS MARCHER SUR LES CORDES.

6. NE FAIRE QUE CE QUI A ETE DEMANDE PAR LE PROFESSEUR ET LUI POSER DES QUESTIONS EN CAS DE DOUTE QUELCONQUE.