

Escalade

1. Recommandations pour la pratique et l'encadrement de l'escalade au mur du gymnase (SAE).

POUR LE PRATIQUANT :

- Respectez le règlement d'utilisation de la SAE.
- Respectez les consignes émises par l'encadrant et le Club.
- Soyez courtois, attentif, compréhensif, calme, patient en cas de sur-fréquentation.
- Vérifiez la mise en place de votre cuissard suivant les indications du fabricant.
- Il est recommandé de ne porter aucun bijou. Il faut également s'attacher les cheveux.
- Munissez-vous de votre licence valide et de votre badge.

Lorsque vous grimpez :

- Vérifiez votre nœud d'encordement et contrôlez l'assurage de votre binôme (contrôle mutuel).
- Mousquetonnez tous les points d'ancrage
- Avant de descendre en moulinette, regardez si votre coéquipier (ère) est attentif(ive) et bien prêt(e) à vous descendre en respectant les consignes de sécurité.
- En tête ou en moulinette, si après plusieurs essais vous ne passez pas, soyez courtois, pensez aux copains, ne monopolisez pas la voie... descendez !
- Si vous constatez qu'une prise tourne ou qu'elle est cassée, prévenez le responsable de la SAE.
- Pensez à brosser les prises de temps en temps.

Lorsque vous assurez :

- Soyez attentif, ne vous laissez pas distraire, votre coéquipier doit pouvoir vous faire totalement confiance lorsqu'il grimpe.
- Pour l'assurage, il est recommandé d'utiliser le matériel prévu à cet effet, ex : le tube, le panier, la plaquette, le Gri-gri, le Reverso, Toucan, etc...
- Utilisez une technique d'assurage en vigueur en suivant les indications du fabricant.
- Toujours parer son coéquipier avant le mousquetonnage du premier point d'assurage.
- Pour les 2 ou 3 premiers points d'ancrage, écartez-vous du " couloir de chute " sans gêner la cordée voisine.
- Assurez toujours **près du mur** surtout si le grimpeur grimpe en tête.
- Ne marchez pas sur les cordes.
- Communiquez clairement avec votre partenaire lors des manœuvres de corde.
- Pour la descente, moulinez régulièrement et assez lentement afin de ne pas brûler la corde.

POUR L'ENCADRANT :

- Vérifiez la validité des licences des pratiquants.
- Ayez la liste des pratiquants avec l'adresse des parents pour les mineurs et le contact d'une personne à prévenir en cas d'accident.
- L'encadrement doit être reconnu comme ayant autorité pour intervenir lorsque la sécurité des grimpeurs est en jeu, quelque soit leur niveau de performance.
- Vérifiez les conditions de sécurité, ex : mise en place correcte des tapis, enlèvement de la cage de hand-ball, etc...

POUR TOUS :

Ne soyez pas simples consommateurs, soyez partie prenante quant à l'organisation de la séance et au moment du rangement du matériel. Aidez au retrait et au pliage des cordes ainsi qu'à leur rangement, à la remise en place de la cage de hand-ball et des tapis, etc...

Ne laissez rien au gymnase (bouteilles d'eau vide, emballages divers, etc..).

2. Recommandations pour la pratique et l'encadrement de l'escalade en falaise « école ».

Remarque : Les recommandations énoncées pour la pratique sur SAE sont applicables ici. Toutefois, ayez toujours à l'esprit qu'un site naturel d'escalade, même déclaré " SPORTIF ", présente des risques, des dangers. Abordez-le avec prudence.

- Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les mineurs.
- Assurez-vous que votre corde soit adaptée : la longueur de la corde doit être au moins égale à 2 fois la longueur développée de la voie.
- Prenez un nombre de dégaines suffisant, ainsi que le matériel pour la descente en moulinette ou en rappel.
- En tête, maîtrisez les différentes techniques pour installer une moulinette sans rompre la chaîne d'assurage ou un rappel et assurer sa descente auto-assuré.
- Après votre passage dans une voie, lors de la descente, ayez le réflexe de broser le surplus de magnésie qui peut apparaître sur certaines prises. Enlevez régulièrement les petites pousses herbeuses (qui peuvent devenir très gênantes au fil des années).
- Respectez la nature et les propriétés privées.
- Il est conseillé de disposer d'une trousse de secours pour le groupe.

3. Recommandations pour la pratique et l'encadrement de l'escalade en grandes voies.

POUR LE PRATIQUANT

- Informez-vous de la sortie même si vous êtes encadré.
- Vous devez avoir acquis l'autonomie grande voie (cf liste des participants et leurs acquis) pour vous inscrire.
- Selon la course envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- N'oubliez pas: **vous partez en montagne**, prenez avec vous des vêtements, des vivres, de l'eau, etc...
- Emportez le matériel listé par l'encadrant ainsi que votre licence valide.
- Dans la voie, emportez avec vous le matériel de sécurité et la photocopie du topo (une pour chaque membre), des vêtements, de l'eau, etc...
- Vérifiez régulièrement votre encordement, baudrier et nœuds.
- Faites attention à la qualité du rocher, testez les prises.
- Communiquez clairement avec votre compagnon.
- **Contrôlez et testez toutes vos installations avant d'engager une nouvelle action.**
- Pour les rappels : testez le frein ; attention aux cheveux longs, **ne sautez pas du relais.**
- Soyez courtois et discret, évitez de monopoliser des itinéraires.
- Restez toujours très vigilant en assurant un partenaire.
- Auto-assurez-vous aux relais et dans les rappels.
- Ne vous engagez pas, en tête de cordée et si la chute présente un danger, dans un passage qui vous paraît hors de portée.
- Utilisez une méthode d'assurage dont vous êtes sûr.
- Ne marchez pas sur les cordes, pliez et rangez avec soin le matériel en fin de sortie.
- Respectez la nature et les propriétés privées.

POUR L'ENCADRANT

- Préparez votre sortie en prenant connaissance du bulletin météo, du topo, de l'itinéraire de la marche d'approche, des conditions techniques, de la liste du matériel nécessaire. Faites une photocopie du topo pour chaque membre (approche, voie).
- Présentez votre sortie le vendredi soir au président du club ou son représentant.
- Remplissez avec soin la fiche de sortie, laissez un double dans le casier escalade ou dans la boîte à lettres du club.
- Sachez adapter en permanence le programme prévu selon les capacités des participants et l'évolution des conditions en montagne. Faites connaître au Club ou au refuge toute modification de destination.
- Vérifiez la validité des licences des participants.
- Expliquez clairement l'itinéraire envisagé aux participants, ayez soin de donner des consignes claires, sans ambiguïté.
- Organisation du transport (co-voiturage)
- Lors de la marche d'approche, restez groupés ou regroupement aux changements de direction, ne pas laisser quelqu'un seul à l'arrière.
- Lors de l'escalade, vérifiez ou faites vérifier fréquemment les encordements. Assurez-vous en permanence de la vigilance des assureurs.
- Au retour, complétez la fiche de sortie (avec commentaires et éventuellement incidents).

Ci-dessous une liste non exhaustive du matériel à emporter en grande voie. Selon l'itinéraire ou les conditions, cette liste pourra être modifiée par l'encadrant.

Eau + vivres de course Polaire ou coupe-vent Photocopie des topos Matériel sécurité - cordelette 7 mm - couteau - maillon de réchappe - lampe frontale - téléphone portable (avec numéro des secours et de la personne à prévenir) - trousse de secours	Matériel technique - cordes à double 2 x 50m - casque, baudrier, chaussons - 12 dégaines (plus si indiqué sur le topo) , reverso ou équivalent, 5 mousquetons sécurité, 1 frein (shunt, machards) - 3 sangles 80 cm - friends et coinçeurs si terrain d'aventure ou voie peu équipée.
---	--

NB : Toute sortie non annoncée le vendredi soir ou non signée par le président ou son représentant n'est pas considérée comme une sortie du club. Ces sorties informelles ne sont pas sous la responsabilité du club et en aucun cas les participants ne pourront utiliser le matériel et le minibus du club ou effectuer une réservation de refuge au nom du CAF Bassin Clusien.