



# Fiche de bonne pratique à l'usage des grimpeurs du Corsica Roc

Gérez votre sécurité et celle des autres, respectez les règles techniques de sécurité et utilisez des termes clairs et convenus entre les membres du groupe.

## Recommandation d'utilisation du mur vertical

- ✓ L'utilisation de matériel adapté est obligatoire (Chaussons, baudrier...)
- ✓ Il est strictement interdit de déplacer ou de rajouter des prises sans l'autorisation de la personne responsable du traçage des voies
- ✓ Le mur vertical ne permet pas l'escalade en tête
- ✓ La pratique du solo sur le mur vertical est strictement interdite au-dessus de 3 mètres du sol (soit la hauteur maximum atteinte par les mains), au-delà, le grimpeur doit être encordé et assuré par un autre grimpeur.

**Avant de grimper**, l'utilisateur doit vérifier que tout est mis en oeuvre pour assurer sa sécurité :

- ✓ Etat de la SAE (relais)
- ✓ Etat du matériel (Corde, baudrier, mousquetons, système d'assurage)

Il est demandé de signaler toutes les anomalies au responsable de créneau.

**Après utilisation**, le matériel sera rangé dans les emplacements prévus à cet effet.

## Comportement au sol :

- ✓ Les déplacements doivent s'effectuer dans le calme, en veillant à ne pas bousculer un assureur
- ✓ Pour se déplacer il est interdit de passer entre la SAE et les assureurs, passez derrière eux
- ✓ Aucun matériel (dégaines, frein d'assurage, chaussons d'escalade, sac etc..) ne doit rester au sol
- ✓ En dehors de la corde, la zone d'assurage doit être dégagée

**Avant de grimper en moulinette**, le grimpeur doit savoir :

- ✓ Placer sur lui le baudrier et le fermer suivant les indications du fabricant
- ✓ Faire correctement le noeud d'encordement (noeud en huit fortement recommandé)
- ✓ Vérifiez la bonne position et le verrouillage du système de freinage, en faire autant sur son assureur
- ✓ Vérifier le matériel et les compétences de son assureur

**L'assureur doit impérativement savoir :**

- ✓ Utiliser les techniques d'assurage pour assurer le grimpeur en moulinette
- ✓ Vérifier le baudrier et le noeud d'encordement du grimpeur avant que celui-ci ne grimpe

## **Recommandations d'utilisation du pan d'escalade**

La grimpe sur le pan d'escalade, bien que protégée par le tapis de réception, n'est pas sans risques ! Il est impératif de connaître et de respecter les règles élémentaires de sécurité pour grimper dans de bonnes conditions.

### **Importance de l'échauffement**

Le pan d'escalade est un outil qui peut être traumatisant pour le corps. Les profils étant très déversants, les doigts seront beaucoup sollicités. Il faut également être vigilant sur les chevilles et genoux : évitez de sauter directement du haut des pans les plus élevés en tout début de séance : préférez désescalader jusqu'à vous trouver à une hauteur raisonnable.

### **Attention aux grimpeurs et aux personnes sur le tapis**

Lorsque vous ne grimpez pas, soyez attentifs à ne pas vous trouver sous la surface de chute potentielle d'un des grimpeurs : priorité aux personnes qui grimpent ! Avant de grimper, vérifiez toujours que le chemin que vous allez parcourir sur le pan ne se trouvera pas au-dessus d'une personne inattentive sur le tapis.

### **Parade : Pensez à vous parer mutuellement**

La parade est une méthode de sécurisation qui consiste à accompagner le grimpeur dans sa chute. Le but n'est ni de l'empêcher de tomber, ni de le porter mais simplement de l'accompagner avec les mains dans la chute afin qu'il ne se blesse pas. Elle peut se pratiquer dans toutes les circonstances sur le pan, notamment lorsque le grimpeur atteint une certaine hauteur ou lorsqu'il y'a possibilité de chute en retombant sur un bout du pan (près du bombé et du pilier par exemple)

### **Tapis de réception et tapis supplémentaire**

Notre tapis de réception, bien que respectant les normes en vigueur, est relativement dur pour les chutes hautes. Si vous vous sentez trop haut ou lorsque cela est nécessaire, vous pouvez ajouter un tapis bleu à l'endroit où vous pensez pouvoir chuter. Ce tapis ajoute une couche de réception plus molle qui permet notamment de tomber confortablement sur le flanc ou plat-dos dessus. A utiliser lorsque vous grimpez sur les parois les plus hautes ou lorsqu'en cas de chute vous ne tomberez pas forcément "debout" (crochetage de talon, grimpe dans le toit, ...)

### **Attention à la grimpe au-dessus de la pente**

Notre salle a une surface de réception "pentue" en dessous des parois "Grand devers" et "toit". Une vigilance particulière doit être apportée à cet endroit car la chute dans la pente peut rapidement mener aux entorses de chevilles. Il vous est conseillé de chercher à tomber plutôt sur le flanc/ dos dans la pente ou bien d'utiliser le tapis supplémentaire, peu importe la hauteur. La parade peut bien sûr être utilisée également pour atténuer la chute.

### **En cas de doute ne forcez pas les choses !**

Si la chute vous semble potentiellement dangereuse, ne tentez pas ce mouvement. Revoyez les conditions de sécurité (échauffement, parade, tapis supplémentaire) ou demandez conseil au professeur d'escalade ou aux autres pratiquants.

*Toute personne ne répondant pas aux consignes du règlement ou ayant un comportement dangereux peut se voir exclure de la salle.*