



## CONSIGNES DE SECURITE EN ESCALADE

Les consignes de sécurité énoncées ci-dessous ont pour but de prévenir la survenue d'éventuels accidents. Leur respect s'impose à tous. A défaut, le pratiquant se verrait immédiatement interdire l'activité pour des raisons évidentes liées à sa propre sécurité et à celle des autres pratiquants. En escalade, chacun doit, à tout moment, faire preuve d'attention et de rigueur afin que les apprentissages et les progrès puissent émerger, sans risque. Dans ces conditions, grimper est une activité fortement éducative, plaisante et accessible à tous.

### 1) CONSIGNES LIEES AU COMPORTEMENT GENERAL DU PRATIQUANT

- **PERSONNE N'EST AUTORISE A GRIMPER** sur la S.A.E. (Surface Artificielle d'Escalade) **SANS Y AVOIR ETE INVITE PAR LE PROFESSEUR.**
- **PERSONNE N'EST AUTORISE A GRIMPER au-delà de la ligne rouge (3 m), sans assureur et contre-assureur validés par le professeur et vérification systématique de la chaîne d'assurance par lui-même.**
- Le chahut et l'inattention ne peuvent être tolérés.
- Chacun doit toujours rester dans l'aire d'évolution prévue, bien visible du professeur.
- Veiller à bien évoluer dans la voie choisie sans empiéter sur la voie voisine.
- Eviter de se surestimer ; évoluer dans des voies correspondant à son niveau ou en léger décalage.

### 2) CONSIGNES LIEES A LA TENUE VESTIMENTAIRE DU PRATIQUANT

- Une tenue de sport complète permettant des mouvements amples est obligatoire à chaque séance.
- Vider complètement ses poches avant la séance pour éviter toute chute d'objet sur un camarade situé en dessous de soi.
- Aucun vêtement (veste ou autre) ne doit recouvrir le baudrier afin de le laisser bien apparent ainsi que le système d'assurance et en permettre ainsi un contrôle visuel permanent.
- Les cheveux longs doivent impérativement être attachés. Dans le cas contraire, ils risquent de se bloquer dans le système d'assurance lors de la descente.

### 3) CONSIGNES LIEES A LA S.A.E. ET AU MATERIEL UTILISE

- Les tapis doivent être installés dans le bon sens (marque du tapis côté rideau) et solidarités dans l'ordre alphabétique (voir lettres de marquage inscrites sur les tapis et sur les bandes Velcro) ;
- Ne jamais tenter de dévisser un élément du dispositif d'ancrage situé en haut de chacune des voies. Si un des points d'ancrage ou un élément à vis étaient desserrés, il faudrait le signaler aussitôt.
- Si une prise pivote, en avertir aussitôt le professeur afin de procéder rapidement à son resserrage.
- Ne jamais entrer les doigts dans les scellements (crochets métalliques). Ne pas les utiliser comme prises pour les pieds non plus.
- La corde doit passer dans les deux mousquetons inversés situés en haut de la voie et dans nul autre maillon.
- Ne pas toucher aux lambris du gymnase lorsque l'on grimpe dans les deux couloirs les plus excentrés (couloir 1 à gauche du mur et couloir 20 à droite du mur).

### **Mise en place du baudrier :**

- Le pontet doit se trouver devant ; la boucle de serrage de la ceinture, à droite.
- La ceinture doit monter au dessus des hanches et être bien serrée : on doit pouvoir y passer un doigt dans le dos mais pas un poing.
- Les sangles des cuisses doivent être également serrées mais modérément.
- Aucune sangle ne doit être vrillée.
- Aucun vêtement ne recouvre le baudrier. Celui-ci doit rester totalement apparent.

### **Mise en place de l'encordement :**

- Il se fait directement sur le pontet du baudrier du grimpeur, au moyen d'un double nœud de 8, complété par un nœud d'arrêt collé au nœud de 8.
- Le nœud de 8 doit se trouver très près du pontet (une main d'écart maximum). 10 cm de corde dépassent du nœud d'arrêt, pas plus.

### **Mise en place de l'assurance :**

- L'assureur doit s'équiper d'un frein (« le più 2») et d'un mousqueton de sécurité (à vis).
- Il installe d'abord le mousqueton de sécurité dans son pontet, petit côté contre le pontet, vis en haut de préférence. Puis il réalise une boucle avec la corde et passe cette boucle indistinctement dans un des deux emplacements prévus à cet effet sur le frein en veillant à ce que le brin de vie de la corde sorte bien par la gorge de freinage (en forme de « v »). Cette dernière est également identifiable par le schéma représentant la main de l'assureur tenant ce brin de vie. Enfin, il fait passer cette boucle de corde ainsi que le câble du frein dans le mousqueton de sécurité en respectant sa propre latéralité (droitier : brin de vie à sa droite ; gaucher : brin de vie à sa gauche).
- L'assureur verrouille alors le mousqueton de sécurité en amenant la vis tout en haut du doigt du mousqueton, jusqu'au contact, mais sans la serrer afin d'éviter qu'elle ne se bloque.

### **Pour la montée :**

- L'assureur effectue les cinq temps de la manœuvre détaillés en cours, sans jamais lâcher le « brin de vie » (main droite pour un droitier).
- Pour la **grimpe en moulinette**, l'assureur se tient dans l'alignement du grimpeur, à 2 ou 3 mètres maximum du mur (ses deux pieds restent sur le tapis).
- Pour la **grimpe en tête**, l'assureur se tient contre le mur, en léger décalage par rapport au grimpeur.
- Le grimpeur s'équipe de cinq dégaines. Il passe le mousqueton à doigt droit dans le scellement (ouverture vers le haut) et la corde dans le doigt courbé (ouverture vers le bas) en veillant à ne pas vriller la dégainé et à respecter le sens de mousquetonnage, le brin de corde relié à l'assureur toujours vers la paroi.
- Pour éviter l'erreur du « Yo-Yo », il prendra toujours la corde au dessus du dernier scellement mousquetonné avant de la passer dans la prochaine dégainé.

### **Pour la descente :**

- Le grimpeur s'assoit dans son baudrier et lâche les prises.
  - L'assureur procède à la descente du grimpeur, en libérant très progressivement la tension de la corde et en passant une main sous l'autre en prenant soin de garder les doigts éloignés du frein (« Più 2 ») afin de ne pas se les faire pincer. Attention, il ne laisse pas la corde coulisser entre ses mains ce qui pourrait provoquer une brûlure et le contraindre à lâcher le brin de vie !
  - Le grimpeur s'éloigne de la paroi en tendant et en écartant ses jambes à l'horizontale, pieds contre la paroi.
- L'assureur doit toujours être concentré et attentif aux besoins du grimpeur.

## **- Rôle du contre-assureur :**

Son action apporte une garantie supplémentaire de sécurité à la cordée en freinant considérablement voire en empêchant le retour au sol en cas de défaillance de l'assureur.

Deux méthodes pourront être utilisées selon les indications du professeur :

### 1) Méthode du « nœud de mule » :

Le contre-assureur n'est pas équipé d'un frein. Il se tient à 1m-1m50 en arrière de l'assureur et saisit la corde (le brin de vie) avec ses deux mains. En suivant le rythme de l'assureur, il avale la corde en sorte qu'elle ne touche pas le sol et qu'elle ne soit pas tendue pour ne pas gêner la manœuvre de l'assureur.

Au cours de la montée, lorsque le baudrier du grimpeur a atteint la ligne rouge des 3m, il demande au grimpeur de s'arrêter et de se stabiliser sur la paroi et à l'assureur d'effectuer un assuage « sec ». Il réalise alors un « nœud de mule » à moins d'un mètre du frein de l'assureur. De la même manière, lors de la descente, il demande au grimpeur de s'arrêter et de se stabiliser sur la paroi et à l'assureur de réaliser un assuage « sec » juste avant que le baudrier du grimpeur ait atteint la ligne rouge des 3m. Il retire alors le nœud de mule pour permettre la descente contrôlée jusqu'au sol.

### 2) Contre-assureur équipé d'un frein :

Le contre-assureur, équipé d'un mousqueton de sécurité et d'un frein (le « 8 »), se tient à 1m-1m50 en arrière de l'assureur. En suivant le rythme de l'assureur, il avale la corde en sorte qu'elle ne touche pas le sol et qu'elle ne soit pas tendue pour ne pas gêner la manœuvre de l'assureur.

En cas de défaillance de l'assureur, le cumul des deux freins ralentit considérablement la descente voire empêche le retour au sol. Pour permettre la descente contrôlée, il donne du mou au même rythme que l'assureur.

Grimpeur, assureur et contre-assureur doivent connaître et utiliser le **code de communication** :

**« Prêt ! Parti ! Sec ! Du mou ! Arrivé ! Vaché ! Prends-moi ! Descente ! Stop ! OK ! »**

## **VERIFICATIONS :**

**A CHAQUE NOUVEL ENCORDEMENT, GRIMPEUR, ASSUREUR ET CONTRE-ASSUREUR DOIVENT EFFECTUER UN CONTROLE RECIPROQUE DE LEUR EQUIPEMENT. PUIS ILS APPELLENT LE PROFESSEUR QUI EFFECTUE UN DERNIER CONTROLE AVANT D'AUTORISER LA MONTEE.**