

CONSIGNES DE SECURITE A RESPECTER

Règles générales :

- **Pour grimper, l'accord du professeur est obligatoire. En voie**, c'est impossible que l'enseignant donne une autorisation à distance sans être venu vérifier les nœuds !
- Cheveux et Chaussures attachées
- Bijoux (bagues ...) interdits.
- Tenue de sport proche du corps (Tee-shirts, sweat-shirts dans le pantalon si amples)
- Ne pas passer au-dessus/en dessous d'un partenaire
- Être calme, silencieux et attentif aux consignes pour faciliter la communication
- Les non grimpeurs et non-assureurs ne doivent pas être dans la zone des grimpeurs/assureurs.
- Aider à ranger les cordes et le matériel à la fin

Règles bloc :

- 4 élèves maximum en train de grimper (4 zones) → 1 seule personne sur la voie/tapis (par zone)
- Ne pas sauter du mur mais « désescalader » lentement et progressivement → 2 critères de réussite : Poser un pied après l'autre au sol, sans bruit.
- Traversées (ne pas dépasser la ligne de vie)
- Pas d'objets sur le tapis de réception

Règles voie :

- Encordement de la cordée : Nœud de 8 (pour le grimpeur et pour **l'ASSUREUR**).
- En cas de problème (exemple : corde qui s'est coincée) : l'élève (contre-assureur de préférence) doit appeler le professeur (ne pas chercher à régler le problème soi-même !)
- Pour pouvoir grimper en moulinette il faut d'abord valider le permis de grimper
- Un permis à point les suivra tout au long de la séquence. Des points sont retirés à chaque fois qu'une consigne sécurité ou une règle de vie n'est pas respectée. Cela ne remplace pas les habituelles sanctions, ça les complète

La cordée, lie le grimpeur et l'assureur (et contre assureur). Les comportements des uns auront des conséquences sur les autres. Il est important de respecter les règles de fonctionnement, ainsi que son camarade de cordée (peur...). En Escalade, je suis responsable de la vie de mon camarade de cordée. Je ne joue pas avec. Je suis responsable de mon matériel (corde, outils d'assurance, baudrier, chaussons...) car toute dégradation peut être fatale. L'élève ne doit pas toucher aux installations : la corde doit passer dans 2 mousquetons de sécurité etc...

2 règles d'or !!!!

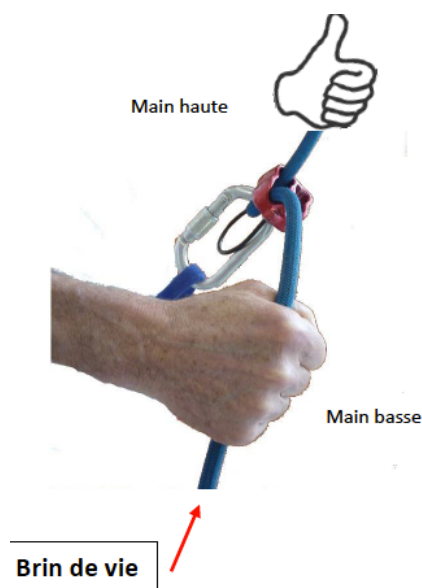
1. Vérification et Co-vérification obligatoire entre les 3 membres de la cordée (grimpeur, assureur, contre-assureur) avant d'appeler l'enseignant pour qu'il vérifie
2. Vérification par l'enseignant **obligatoire** avant chaque départ.

Grimpeur

- Je sais faire mon Nœud de 8 (Forme -Longueur + doublage + nœud d'arrêt)
- Je vérifie mon assureur et mon contre assureur
- J'attends le feu vert du professeur pour grimper
- Je communique avec mon assureur (prévenir l'assureur pour redescendre etc...)
- Interdit d'utiliser les points d'ancrages sur le mur (plaquette) ni se tenir aux dégaines
- Pour la descente : s'asseoir dans le baudrier, mettre les pieds à plat sur la paroi et ne pas tenir le mur.

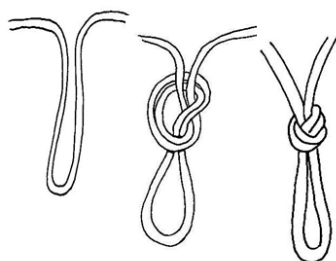
Assureur

- Je sais faire mon Nœud de 8 (Forme -Longueur + doublage + nœud d'arrêt)
- Mise en place du système d'assurage selon sa motricité (corde de vie/du bas à droite pour un droitier) : mousqueton installé sur mon pontet et vissé/verrouillé.
- Je vérifie le nœud de mon grimpeur et inversement.
- Je maîtrise la manœuvre d'assurage 5 temps (**ne jamais lâcher la corde**).
- J'assure proche du mur (2m max car plus on est loin, plus on sera « projeté » contre le mur), Pieds décalés pour plus de stabilité
- Je **communique** avec mon grimpeur en utilisant le vocabulaire escalade.
- Ne pas marcher ou s'emmêler dans la corde.
- Je suis toujours vigilant sur l'action du grimpeur (regard, sensations, écoute).
- Je sais bloquer une chute en moulinette en bloquant le grimpeur.
- Ne pas sortir du tapis ni de son couloir d'assurage
- Faire descendre le grimpeur (attendre de sentir son poids sur la corde pour commencer) avec fluidité, les 2 mains en dessous du descendeur et garder le contrôle sur la corde. Ralentir la descente sur les derniers mètres pour une arrivée en douceur



Contre assureur

- Je participe à la co-vérification du grimpeur et assureur
- Je ne lâche jamais la corde de vie (corde tenue à 2 mains)
- Placé à 1m en arrière de l'assureur du côté du brin de vie (c'est à dire à sa droite s'il est droitier et inversement), j'avale la corde de façon à ce qu'elle ne touche jamais le sol, ni qu'elle soit tendue afin de laisser l'assureur libre de ses gestes (ne pas le gêner, accompagner ses gestes)
- Réaliser un nœud sur le brin libre après le frein (nœud de vache) dès que le grimpeur dépasse la ligne de vie avec ses mains.
- Je les retire les nœuds de vache à la descente
- Je reste concentré et ne discute pas avec les camarades des autres cordées.
- Être vigilant pour cas de besoin, bloquer en tirant sur le brin de vie.



Communication :

Le grimpeur (avant de partir)	« Prêt ? »
L'assureur répond	« Vas-y ! »
Le grimpeur (pour que l'assureur reprenne la corde)	« Ravale ! »
Le grimpeur (pour que l'assureur donne de la corde)	« Du mou ! »
Le grimpeur (pour que l'assureur tende la corde, vite et sèche)	« Sec ! »
Le grimpeur (pour que l'assureur le descende)	« Prêt ! »
L'Assureur répond avant de commencer à le faire descendre	« C'est parti ! »



Le baudrier



Check Liste de contrôle :

Chronologie des contrôles

Point de contrôle N°	Nature du contrôle à effectuer	Photos	Validation
1	Pontet devant		OK!
2	Baudrier au-dessus des vêtements		OK!
3	Ceinture au-dessus des hanches : « très » serré !		OK!
4	Sangles plates et non vrillées		OK!
5	Ajustement des cuissards : 2 à 3 doigts entre la sangle et la cuisse		OK!

Le nœud d'encordement

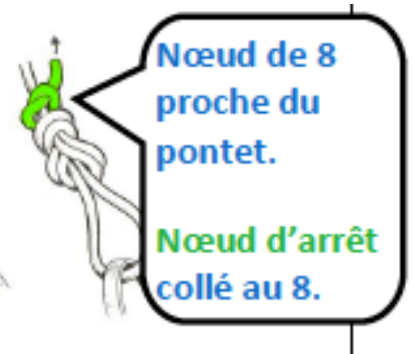
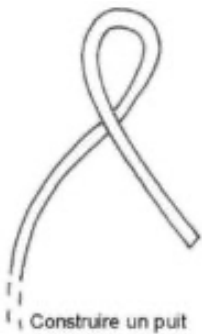


Check Liste de contrôle :

Chronologie des contrôles


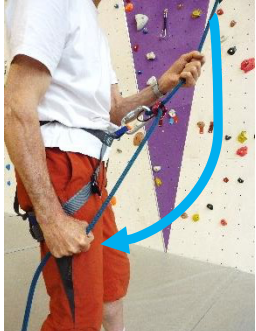
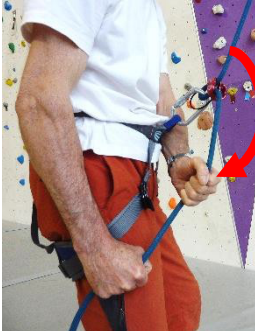
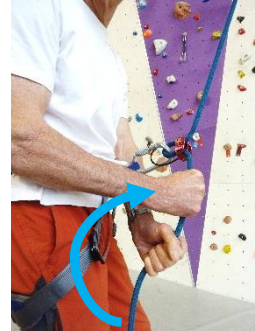
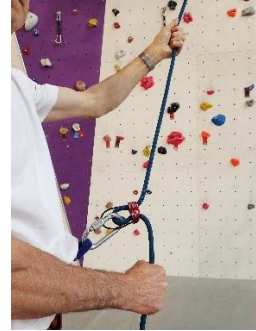


Point de contrôle N°	Nature du contrôle à effectuer	Photos	Validation
1	ENCORDEMENT SUR LE PONTET	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Pontet Simple</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pontet Double</p> </div> </div>	OK!
2	Le nœud en huit est collé au pontet		OK!
3	Le nœud en huit est doublé : 5x2 = 10 ! Contrôle visuel et tactile		OK!
4	Le nœud d'arrêt est collé au huit. (Pas d'air dans le huit)		OK!



Les 5 temps de l'assurage en moulinette

ATTENTION : Pas de contact des mains avec le frein

				
<p>Temps 1 : Avale Mouvement d'ascenseur, les deux brins de corde coulisent parallèlement avec une action synchronisée des deux mains.</p> <p>Main haute (rouge) : Tirer la corde vers le bas pour la faire coulisser.</p> <p>Main basse (bleu) : Tirer vers le haut sur le brin de vie en l'amenant parallèle au brin du haut.</p>	<p>Temps 2 : Bloque Phase de blocage et d'utilisation maximale des capacités mécaniques du frein.</p> <p>« Redescendre » la main du brin de vie jusqu'au contact avec la cuisse et exercer une forte tension vers le sol.</p>	<p>Temps 3 : Main descend Phase de blocage 2. La main haute vient sur le brin de vie (brin de corde sous le frein) juste au-dessus de la main basse et loin du frein.</p> <p>La corde est tenue à pleine main. Passer la main à l'extérieur et sous le frein.</p>	<p>Temps 4 : Main croise Effectuer une remontée de la main basse par-dessus la main haute pour venir se replacer sous le frein.</p>	<p>Temps 5 : Décroise (retour position départ) Retour en position de départ = Main haute, bras tendu au-dessus du frein ; main basse juste en dessous du frein sur le brin de vie.</p> <p>La main basse reste sous le frein pendant que la main haute vient se replacer au plus haut sur le brin au-dessus du frein.</p>

La descente moulinée.

Position des mains : toutes les deux sur le brin de vie. Ne jamais lâcher le brin de vie.

Action des mains : mouvement de piston préconisé.



Connaissance / Capacité

<p>Temps 1 : Blocage de la corde par les deux mains sous le frein.</p>	<p>Temps 2 : Main basse descend le long de la corde et la bloque loin.</p>	<p>Temps 3 : Main haute se desserre légèrement pour contrôler le coulisement et la main basse fermée conduit la remontée de la corde.</p>	<p>Temps 4 : Blocage des deux mains l'une contre l'autre.</p>
---	---	--	--

Erreurs :		
2 mains qui tirent sur le brin de vie pour avaler.	Sauter en assurant.	Assurer en passant le bras entre la corde et le ventre.
		
Résolutions :		
Une main sur chaque brin : action synchrone des deux mains (vers le haut et vers le bas).	Rester stable sur ses appuis, pieds légèrement décalés.	Respecter la chronologie des 5 temps d'assurage.
Erreurs :		
Position des mains pouces vers le bas = main plus faible.	Lâcher la main du brin de vie.	Garder les mains en haut : ne pas bloquer ; ou pincer la corde en haut pour changer ses mains.
		
Résolutions :		
Toujours garder la main pouce vers le haut et crocheter la corde avec le pouce.	Ne jamais lâcher le brin de vie.	Descendre la main haute APRES que la main basse ait touché la cuisse.