



Quelques principes de sécurité



La pratique de l'escalade peut être **DANGEREUSE** si vous ne possédez pas une maîtrise parfaite des **REGLES DE SECURITE**, un **COMPORTEMENT RESPONSABLE** et une **VIGILANCE CONSTANTE**.

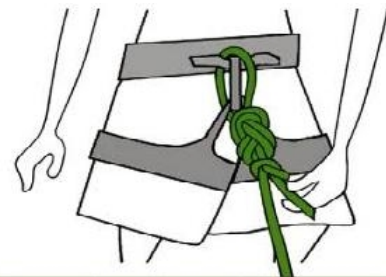
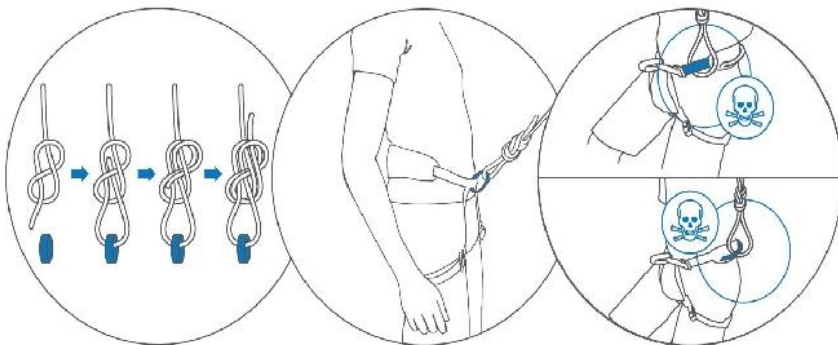
Avant de grimper:

- **S'attacher les cheveux. Retirer bagues et collier.**
- **Délover complètement** la corde avant de grimper.
- Les cordes ne doivent jamais frotter entre elles (même une corde + une cordelette)
- Penser à **SE VERIFIER MUTUELLEMENT** : L'assureur vérifie le nœud du grimpeur, et le grimpeur vérifie la pose et le passage de la corde dans le descendeur sur le baudrier de l'assureur.
- L'assurage doit se faire avec un système homologué (**le gri-gri est déconseillé, le huit interdit**) avec un mousqueton de sécurité automatique ou à vis. Attention à bien vérifier l'accrochage et la fermeture du mousqueton sur le pontet principal du baudrier de l'assureur.

Je suis GRIMPEUR:

Pour mettre mon baudrier, je dois avoir :

- Sangles non vrillées.
- Tous les vêtements dans le baudrier, de manière à laisser apparent le ou les pontets d'encordement.
- **Ceinture au-dessus des hanches.**
- Retour sécuritaire de la sangle dans les boucles, si nécessaire.
- L'encordement au baudrier, doit se faire obligatoirement par le ou les pontets et doit se faire impérativement avec **un nœud en double huit, avec nœud d'arrêt double** proche du pontet, sans oublier de le vérifier !



le nœud en 8 serrant les passants, le nœud d'arrêt collé au nœud en 8

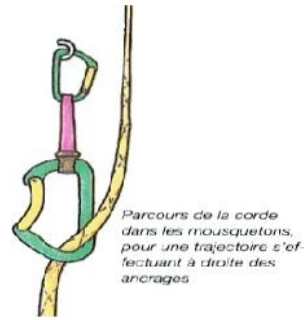
En haut du mur :

- A l'arrivée en haut du mur ou avant de vous asseoir dans le baudrier pour redescendre, vérifiez impérativement votre nœud en huit et communiquez (bloque ! descend-moi !) avec votre assureur pour le prévenir de votre intention.
- De la même façon en **cas de chute prévisible sur corde**, prévenez votre assureur avant de vous lâcher : criez "**BLOQUE!**"

En tête :

- Mousquetonner en plaçant la **dégaine dans le bon sens** par rapport au sens de déplacement : ouverture opposée au sens de déplacement qui va suivre.
- La corde qui « sort » de la dégaine (du mur vers l'extérieur) est celle qui est reliée à mon pontet.
- Veillez à mousquetonner la corde dans le mousqueton à doigt coudé.

- En tête, ne pas passer la corde au-dessus des jambes (risque de retournement et de brûlure en cas de chute).
- Veillez au maximum à mousquetonner la corde quand la dégaine se situe à une hauteur comprise entre les épaules et le bassin.
- Mousquetonner tous les points d'ancrage de son itinéraire.



Je suis ASSUREUR: je reste vigilant en permanence

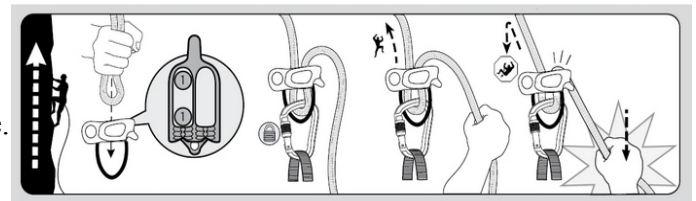
Pour me positionner :

- Position stable de l'assureur: sur le tapis, jambes légèrement écartées et pieds décalés.
- L'assureur se place en dehors de l'axe de chute.

Pour assurer:

- La corde doit toujours être sous tension.
- **Blocage de la corde vers le bas** = position de sécurité.
- **Ne jamais lâcher la corde du bas.**
- Communiquer avec mon grimpeur et signaler les dangers au grimpeur : mauvais mousquetonnage, yoyo, jambes/pieds entre la corde et le mur...
- **Assurer en 5 temps.**
- **Assurer plus sec quand le grimpeur est en bas**, et au minimum jusque la 2nde dégaine.
- Le regard doit être dirigé en permanence vers le grimpeur.
- Commencer à redescendre le grimpeur que lorsque ce dernier est complètement assis dans son baudrier.
- **Redescendre le grimpeur lentement et sans à-coups, les 2 mains en dessous du descendeur.** Les descentes « filées » sont interdites.

Assurer le grimpeur en tête



Parade/ Assurance en tête :

- Le grimpeur s'encorde.
- L'assureur pare jusqu'au 1er point, mains ouvertes, doigts collés : parade aux épaules, ensuite au bassin pour remettre sur pied ou accompagner la roulade.
- Le grimpeur faisant une chute, dynamise sur les jambes, rentre le menton, et croise ses bras sur la poitrine (si bras en arrière: risque de blessures aux poignets, coudes ou épaules).
- Assurer en dehors de l'axe de chute, de profil pour voir ce que fait le grimpeur, proche du mur.
- Jusqu'à la 2^{ème} dégaine en cas de chute, se reculer pour sécher le grimpeur afin d'éviter le retour au sol, ensuite l'assurance peut être plus dynamique : faire un pas vers l'avant et/ou impulser légèrement vers le haut.

En cas de problème ou d'oubli des manœuvres de sécurité, rapprochez-vous de la personne qui encadre la séance ou inscrivez-vous en séance d'initiation.

Ne prenez pas de risques si vous n'êtes pas sûr de vous !

N'hésitez pas à intervenir si vous voyez quelqu'un faire « une boulette ».

La 1ère sécurité reste la vigilance: c'est l'affaire de toutes et tous!

Ne surestimez pas vos capacités pour que l'escalade reste un plaisir !

Davantage de renseignements, sur le site FFME, rubrique « Fiches FFME »