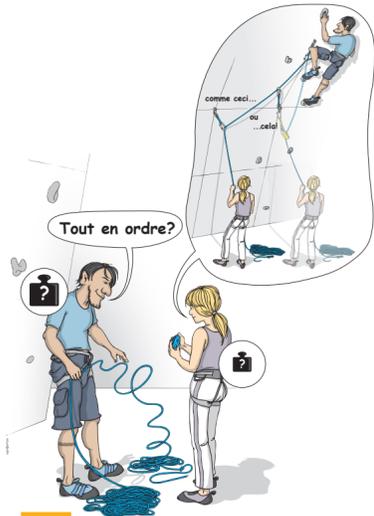


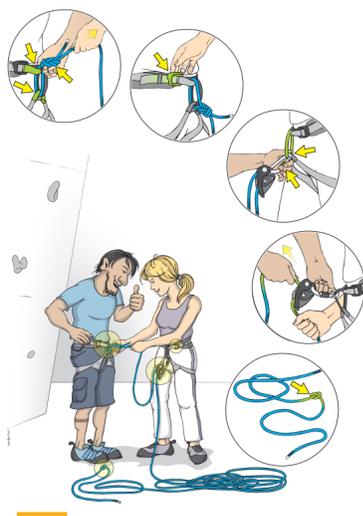
Grimper en sécurité indoor

Les 10 règles du Club Alpin Suisse CAS et de la CI Murs d'escalade



1 Team-Setup au début !

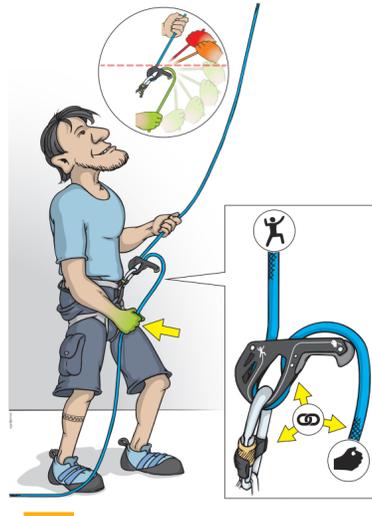
- ▶ Être au clair en cas de différence de poids, prendre des mesures adaptées
- ▶ Tenir compte des compétences en matière d'assurage et de la forme du jour
- ▶ Définir des règles de communication
- ▶ Contrôler le matériel d'escalade



2 Contrôler son partenaire avant chaque voie !

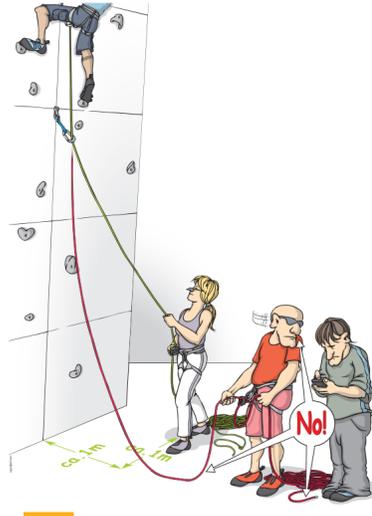
Contrôle mutuel avec les yeux et les mains:

- ▶ Nœud d'assurage et point d'encordement
- ▶ Baudrier et fermeture du baudrier
- ▶ Mousqueton à verrouillage
- ▶ Dispositif d'assurage – test de blocage
- ▶ Nœud en bout de corde



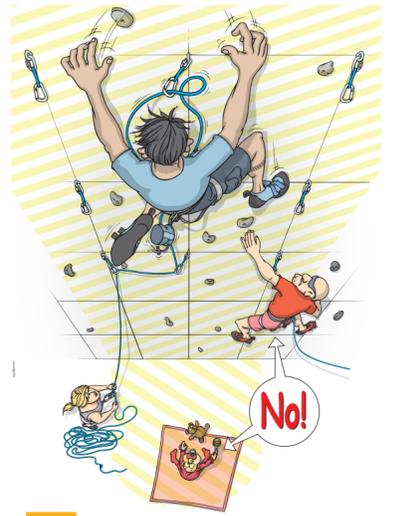
3 N'assurer qu'avec un dispositif familier !

- ▶ Principe de la main de freinage : une main entoure toujours la corde de freinage
- ▶ Vérifier la compatibilité du mousqueton, de la corde et du dispositif d'assurage
- ▶ Faire attention à la bonne position de la main de freinage
- ▶ Les semi-automatiques offrent davantage de sécurité



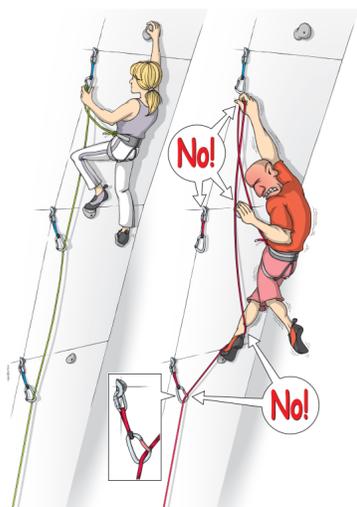
4 Être parfaitement attentif lors de l'assurage !

- ▶ Ne pas donner trop de mou
- ▶ Choisir le bon endroit, proche de la paroi
- ▶ Observer son partenaire
- ▶ Les lunettes d'assurage aident à être attentif



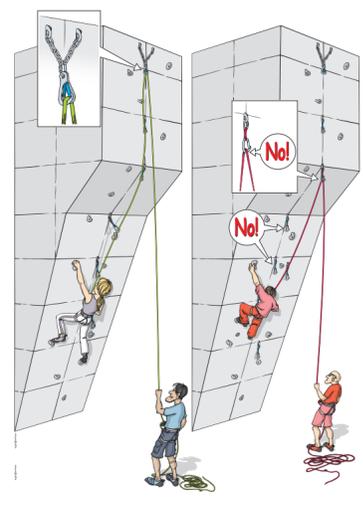
5 Libérer le périmètre de chute !

- ▶ Considérer le risque de collision avec une marge suffisante
- ▶ Au sol, rester décalé par rapport au périmètre de chute
- ▶ Dans la voie, avoir assez de distance avec les autres grimpeurs
- ▶ Faire attention aux pendules



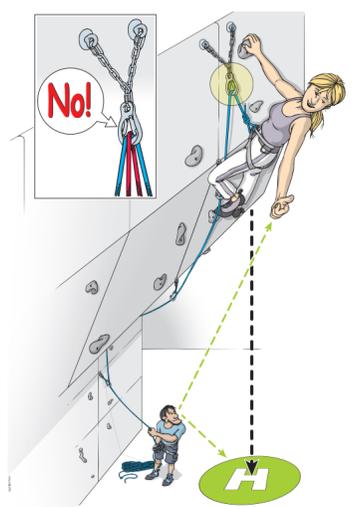
6 Mousquetonner tous les points d'assurage !

- ▶ Mousquetonner en position stable
- ▶ Éviter les chutes pendant le mousquetonnage – risque de chute au sol !
- ▶ Faire attention au bon cheminement de la corde dans le mousqueton
- ▶ Ne pas passer la jambe derrière la corde



7 Moulinette que sur les points de renvoi prévus à cet effet !

- ▶ Pas de moulinette sur un seul mousqueton
- ▶ Dans les voies fortement déversantes, faire des moulinettes seulement avec tous les points d'assurage mousquetonnés
- ▶ Vérifier que le bon brin passe dans le dispositif d'assurage



8 Être attentif en faisant descendre quelqu'un !

- ▶ Faire descendre son partenaire doucement et sans à-coups
- ▶ La zone d'atterrissage doit être libre
- ▶ Ne jamais placer deux cordes dans un seul mousqueton
- ▶ Communiquer correctement au sommet de la voie



9 S'échauffer avant de grimper !

- ▶ Augmenter l'intensité progressivement
- ▶ Terminer en douceur avec des voies plus faciles
- ▶ Laisser suffisamment de temps aux blessures pour guérir



10 Être conscient de sa responsabilité !

- ▶ Être critique avec soi-même et ouvert au feedback
- ▶ Signaler les erreurs, aussi aux autres cordées
- ▶ Rester à jour
- ▶ Être attentif aux autres

L'escalade comporte des risques – Suivez une formation !