

Règlements « Sécurité et comportement » des 3 Salles d'escalade Rabière, Grandmont et Minimes



Accès réservé aux grimpeurs à jour de leur licence CAF et munis de la carte SAE (la carte SAE doit être portée au baudrier)

EN DEBUT DE SEANCE

- Vérifiez que les tapis de réception sont bien en appui contre la SAE, et correctement jointés avec les bandes adhésives.
- Attachez les cheveux longs, ôtez bagues et colliers.
- Echauffez-vous (pour éviter d'éventuels traumatismes musculaires, ligamentaires...) !

LE GRIMPEUR (équipement : chaussons, baudrier, mousqueton à vis, système d'assurage)

Avant de commencer à grimper

- Vérifiez votre encordement (mise en place et verrouillage du harnais, confection du nœud de huit correctement serré + nœud de sécurité double pêcheur accolé au nœud de huit).
- Accrochez correctement votre matériel sur votre baudrier.
- Faites un nœud de huit sur l'extrémité du brin de corde qui reste au sol.
- Contrôlez-vous mutuellement.
- Avant de démarrer, vérifiez que votre assureur est prêt à vous prendre en charge.

A tout moment, signalez aux initiateurs une anomalie constatée relative à la sécurité (matériel défectueux, attitude dangereuse...)

En grim pant

- Mousquetonnez tous les points d'assurage lors de l'escalade en tête. **Ne sautez pas de dégaines !**
- Ne grimpez jamais sous un autre grimpeur.
- N'installez jamais deux cordes sur le même mousqueton ou sur le même relais (risque de brûlure et rupture des cordes par frottement).
- Arrivé en haut de la voie, **mousquetonnez les 2 maillons tête-bêche**. Avant de redescendre en moulinette, il est **indispensable** de vérifier que vous êtes bien sous le contrôle de votre assureur.
- A Grandmont, compte tenu du risque de pendule : les moulinettes sont strictement interdites dans les profils 2, 3, 7 et 8.**

L'ASSUREUR (équipement : chaussons, baudrier, mousqueton à vis, système d'assurage)

- Vérifiez le bon positionnement de la corde dans votre système d'assurage et verrouillez le mousqueton de sécurité (vissez le mousqueton à vis !). Contrôlez-vous mutuellement avec le grimpeur.
- Au début, parez votre partenaire et dès le 1^{er} point mousquetonné, assurez en vous positionnant hors du couloir de chute, de côté et **sans vous éloigner de la paroi** jusqu'au 4^{ème} point mousquetonné. *Car sinon, en cas de vol, votre partenaire risque de retomber à califourchon sur la corde qui va se tendre : double risque de blessure et de retournement. Il ne faut donc pas donner trop de mou au départ (risque de retour au sol), ni gêner son partenaire en bloquant la corde quand il progresse. Après le 4^{ème} point mousquetonné, l'assureur peut se repositionner dans l'axe de la voie et doit continuer à adapter en permanence le mou donné à la progression du partenaire.*
- Ne soyez pas distrait. **Restez toujours attentif à la progression du grimpeur que vous assurez**, suivez-le des yeux et essayez de comprendre ce qu'il fait pour anticiper (donner du mou, avaler, ...).
- Restez toujours prêt à arrêter un "vol" en le dynamisant** (selon les exigences de sécurité). Anticipez la trajectoire pour prévenir le risque de percussion de la paroi et/ou de pendule dans les dévers. Rappelez à l'entourage la consigne de laisser libre la zone de réception (risque de percussion entre personnes).
- Moulinez lentement votre partenaire pour contrôler l'arrivée au sol (et réduire l'usure du matériel). En aucun cas, ne faites de cette activité un jeu !

EN FIN DE SEANCE : (respectez les créneaux horaires)

- Pratiquez quelques étirements, c'est mieux pour prévenir la venue des tendinites.
- Rangez le matériel emprunté en veillant à ne rien laisser sur le baudrier et donnez un coup de main aux responsables.
- Veillez à ne rien oublier en quittant le gymnase : bouteilles d'eau, matériel, chaussons et effets personnels...

Points particuliers aux salles en fin de séance :

1) Salle de la Rabière : **réinstaller correctement les drisses** dans les 2 mousquetons du relais, sans qu'elles ne passent dans toutes les dégaines. Les passer seulement dans la 1^{ère} dégaine des dévers.

Enlevez et rangez les bandes adhésives correctement pliées, relevez et sanglez les tapis contre la paroi.

Lovez les cordes **en oreilles de cocker** et rangez-les dans l'armoire.

2) Salle Grandmont : replacer les cordes **en les laissant en moulinette dans les voies** des profils 3, 4 et 5 (joutes comprises). Ranger les autres cordes (correctement lovées) et le matériel emprunté dans l'armoire.

3) Salle des Minimes : "lovez" les cordes en moulinette dans toutes les voies, rangez le matériel emprunté dans l'armoire.