

# Formation sécurité adhérents club Saint-Jeoire escalade

## Septembre 2018

### JE SUIS AUTONOME POUR METTRE EN PLACE MON MATERIEL DE BASE.

#### Je sais mettre mon baudrier.

- Bon sens.
- Pas de vrilles.
- Boucles de sécurités correctement en place.
- Au-dessus des hanches.
- D'abord la ceinture.
- Suffisamment serré.
- Par-dessus les vêtements.

#### Je sais m'encorder avec un nœud de 8.

- Identifier le point d'encordement.
- Savoir faire son nœud (doublé, serré, suffisamment de brin libre).
- Faire un nœud d'arrêt.
- La ganse doit être petite (pas plus grande que le pontet).
- Savoir vérifier son nœud.

#### Je sais mettre en place mon matériel d'assurage.

- Au bon endroit.
- Dans le bon sens.
- La corde passée correctement.
- Le mousqueton fermé.
- Savoir vérifier son matériel d'assurage.

#### Je sais vérifier le grimpeur et l'assureur.

- Systematiser le « Partner check » sans se vexer !



# JE SUIS AUTONOME POUR ASSURER ET GRIMPER EN MOULINETTE, EN SALLE

## **Je sais assurer en 5 temps pour ne jamais lâcher la corde en moulinette.**

Avec tout type d'appareil ! Même autobloquant ! surtout GRIGRI !

Je garde toujours la corde tendue.

Se placer correctement (à moins de 2m du mur).

Quand j'assure un grimpeur dans le devers, je me retourne plutôt que de me reculer.

Respect du couloir de chute en début de voie.

Être conscient de sa responsabilité.

## **Je sais communiquer avec mon partenaire en utilisant le vocabulaire adapté (avale, du mou, sec ...).**

Être suffisamment attentif pour que le partenaire n'est pas besoin d'hurler « du mou ! ou sec ! »

S'exprimer suffisamment fort et clairement pour que le partenaire entende.

Préciser le prénom aide s'il y a beaucoup de monde.

## **Je sais assurer la descente d'un grimpeur.**

Placer ses mains.

Placer son corps.

Descendre en control.

Nœud en bout de corde.



# JE SUIS AUTOMONE POUR ASSURER ET GRIMPER EN TÊTE, EN SALLE.

## **Je sais mousquetonner en respectant le sens de passage de la corde.**

Dégaines non vrillées.

Mousquetonnage de tous les points.

Mousquetonnage au bon moment (entre la tête et les hanches).

Mousquetonnage sûr et efficace (rapide).

Au taquet, je prends une prise plutôt qu'une dégainé.

## **Je sais parer un grimpeur avant le premier mousquetonnage.**

Anticiper un retour au sol.

Parer efficacement.

## **Je sais assurer une chute éventuelle d'un grimpeur (en tête).**

Suivre attentivement le grimpeur.

Evaluer à chaque instants la hauteur de chute et ces conséquences (zone d'impact).

Se mettre en situation de pouvoir réagir efficacement en toutes circonstances.

Anticiper les besoins du grimpeur.

Se placer et se déplacer.

Préparer sa corde pour assurer.

Enrayer une chute en dynamisant dès que c'est possible (hors retour au sol).

## **Je sais protéger ma propre chute éventuelle (zone de réception au sol et dans la voie).**

Être capable de grimper en conscience.

Proscrire la corde derrière les jambes, MIEUX VAUT TOMBER !

Sol dégagé.

Rester lucide en cas de chute.

## **Je sais lover une corde en poupée.**

Plier sans nœuds.

Fermeture efficace.



**Je sais effectuer la manœuvre de haut de voie sur relais équipé (en SAE passage dans les 2 mousquetons, ou autre système de relais).**

Pas de moulinette sur un seul point.

Pas de moulinette sur voie pas finie.

**Remarques :**

La chute est un mouvement de l'escalade. On ne peut pas attendre du grimpeur qu'il ne tombe pas ! L'assureur se doit donc d'être efficace (dynamisme contrôlé).

Ne pas tirer sur sa corde en moulinette (grimpeur).

Quand on ne grimpe pas on ne reste pas sous les devers.

On est particulièrement attentif sur les point critiques spécifiques au mur de Saint-Jeoire.....

