

# Brevet d'autonomie

## Les règles de sécurité en escalade

Attention, ceci est un dossier complet concernant l'escalade en salle d'escalade uniquement. Un apprentissage spécifique est nécessaire pour la pratique en milieu naturel.

### Se préparer

- Il faut attacher les cheveux longs pour éviter le risque de se les prendre se dans le descendeur
- Les bagues peuvent s'avérer très dangereuses si elles s'accrochent à quelque chose il est donc préférable de les enlever.
- Brasser la corde pour contrôler qu'elle ne fait pas de nœud
- Une fois grimpeur et assureur prêts, il est bon de se **contrôler réciproquement**.

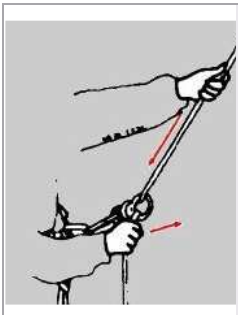
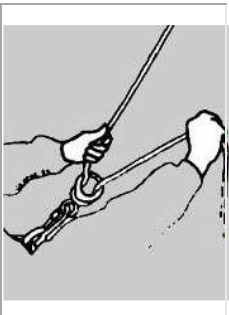
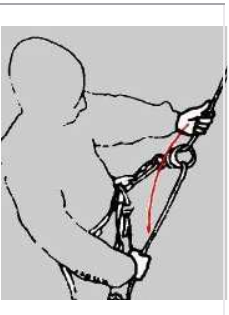
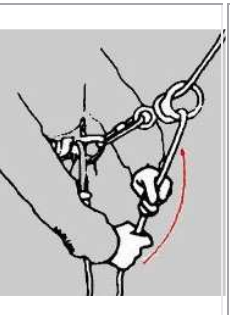
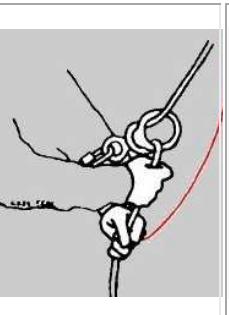
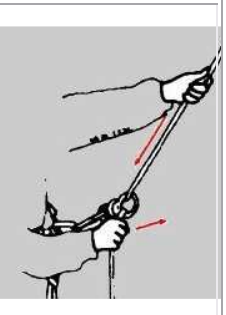
### Grimper en moulinette



- Le nœud en huit correct avec 10 à 20 cm de corde qui dépassent. L'encordement se fait dans les 2 pontets sauf exception lorsqu'il n'y a qu'un seul pontet.
- Le mousqueton est vissé au baudrier sur l'anneau central qui joint les deux pontets.
- La corde passe correctement dans les deux mousquetons

en haut de la voie et ce sans vrille.

- Seule la manœuvre en 5 temps assure une totale sécurité. Observez bien, je ne lâche jamais le brin de corde à ma droite (gauche pour gauchers)
- Pour les gauchers, inversez les mains.
- Pour faire descendre le grimpeur, placer les **2 mains** sous le frein. Faire descendre **doucement**.

					
Position de départ	<b>Position 1</b> : j'avale le mou, ma main gauche tire vers le bas, la droite tire vers le haut	<b>Position 2</b> : je bloque la corde en redescendant le brin en main droite	<b>Position 3</b> : La main gauche se positionne au dessus de la droite	<b>Position 4</b> : la main droite passe au dessus de la gauche	<b>Position 5</b> : position de départ, la main gauche a repris sa place

# Grimper en tête

## Avant la première dégain

- Laisser 2 à 3 mètres de mou pour le mousquetonnage du premier point
- L'assureur pare jusqu'au premier point.

## La première dégain

- Dès son clipage l'assureur arrête de parer et assure au descendeur

## La deuxième dégain

- On la clip toujours avant que le bassin ne la dépasse. A bras tendu = danger. Le mieux étant lorsqu'elle est au niveau du torse.
- C'est ce moment qui est le plus dangereux (risque de retour au sol avec hauteur non négligeable)
- Après celle-ci le passage des dégaines se fait plus libre

## Le grimpeur

- Il passe la corde dans toutes les dégaines et dans le bon sens.
- En fin de voie, la corde doit être passée dans le deux mousquetons
- FAIRE TRES ATTENTION AU RISQUE DE YOYO
- En cas de chute, ne surtout pas tenter de se rattraper à la corde ou à une dégain. S'écarter de la paroi en se préparant à la réception sur le mur les pieds devant.

## L'assureur

- Il tient toujours le brin inférieur à pleine main.
- Pour donner du mou, il doit tirer la corde vers le haut avec la main haute, et accompagner avec la main inférieure. Pour recommencer l'opération, les mains glissent (paumes fermées sur la corde) vers le bas.
- Pour reprendre du mou, il faut utiliser la technique de l'assurage en 5 temps.
- Il donne toujours le mou suffisant au grimpeur sans surplus
- Il se place hors de l'axe de chute
- Il contrôle les passages de dégain du grimpeur et lui signale toute erreur (YOYO en particulier).
- L'assureur est toujours attentif aux mouvements du grimpeur. Il doit être capable de prévoir un passage de dégain ou une avancée du grimpeur pour lui donner du mou. Il doit aussi ressentir l'état du grimpeur afin d'anticiper au mieux une chute.
- Il est très efficace de donner ou reprendre du mou rapidement en s'éloignant ou en s'approchant du mur.

Après la grimpe, défaire le nœud de la corde. On ne passe jamais sous un grimpeur.

Ne jamais laisser sur le mur une corde qui n'est pas passée dans les 2 mousquetons de fin de voie.

# Aide à la lecture des voies

Une voie commence de son étiquette. L'étiquette renseigne sur le niveau de la voie, l'ouvreur, et précise d'éventuelles indications complémentaires aux règles ci-dessous.

*Il est toujours possible de mousquetonner le relais de fin de voie sans prendre le rebord.*

## REGLES :

1/ Les voies sont ouvertes **par couleurs** éventuellement **de tons et d'intensités différents**. Dans une voie verte, il peut y avoir des prises vert émeraude et vert pomme. Par contre les voies sont **soit unicolores soit multicolores**.

2/ Les voies de couleurs autres que saumon et orange sont ouvertes sans les camemberts sauf précision contraire.

3/ Les gros et moyens disques sont toujours autorisés sauf précision contraire, idem pour les volumes gris.

4/ Les arêtes et dièdres sont toujours autorisés sauf précision contraire.

5/ Sur les dalles inclinables, les bords des panneaux ne sont pas autorisés sauf précision contraire.

## LES GROUPES DE COULEURS

Rouge		Bleu		Jaune		Gris		Rose		Vert			Sable-saumon, toujours associée aux camemberts	
Vert et	Blanc	Rouge et	noir	Orange	et noir	● ● ●	FLUO	Noir	blanc	jaune	Bleu	blanc	noir	