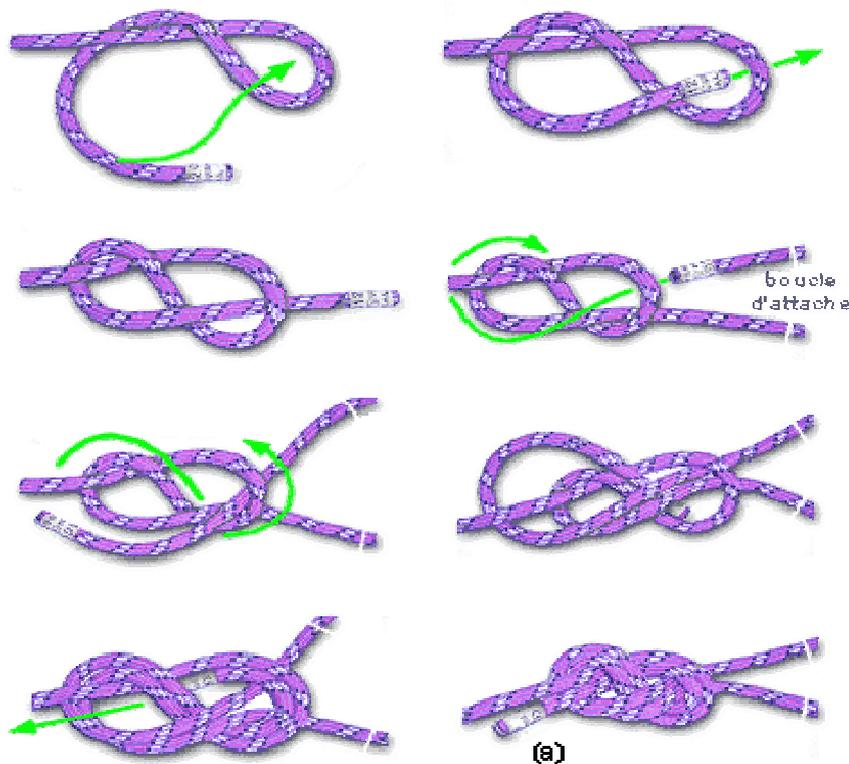


REGLES DE SECURITE EN ESCALADE

QUAND ON SE PREPARE

- Mettre le T-Shirt ou le sweat dans le jogging ou le short pour éviter les brûlures
- Mettre les chaussons
- Attacher ses cheveux (s'ils sont longs)
- Enfiler le baudrier sans faire vriller les sangles et placer la ceinture du baudrier au niveau des os iliaques (hanche) et serrer puis serrer les cuisses.
- Réaliser le nœud de double 8
- Pour ce nœud, il faut respecter les critères suivants :
 - Une main et demie entre le pontet et le huit
 - Une main couvre la corde après le 8 et la deuxième la recouvre. Il n'y a plus de corde après cette deuxième main.
 - On compte 10 brins de corde du pontet jusqu'à la fin du nœud.



- Appeler le professeur avant de grimper lorsque vous êtes prêt pour valider la sécurité

QUAND ON ASSURE

- Fermer le mousqueton à vis pour l'assureur
- Respecter les 5 temps lorsqu'on assure
- Veiller à ce que la corde soit toujours tendue lorsqu'on assure
- Communiquer avec le grimpeur

LORS DE LA DESCENTE

- Le grimpeur s'assoit dans le baudrier, prend la corde entre ses mains et tend ses jambes en direction du mur.
- L'assureur contrôle la vitesse de la descente (lente et contrôlée)