



1/ FICHE SECURITE

POUR LA PRATIQUE DE L'ESCALADE

pour des voies d'une longueur de corde

VERTICAL PLUS

Club d'escalade de Dammarie-Lès-Lys Affilié à la F.F.M.E. (N° 077026)

<http://verticalplus.free.fr>

L'escalade sportive pratiquée en structure artificielle d'escalade (SAE) ou en site naturel d'escalade (SNE) peut présenter des risques. Une connaissance précise du matériel et de son utilisation ainsi qu'un apprentissage des techniques et manœuvres sont nécessaires pour évoluer en toute sécurité.

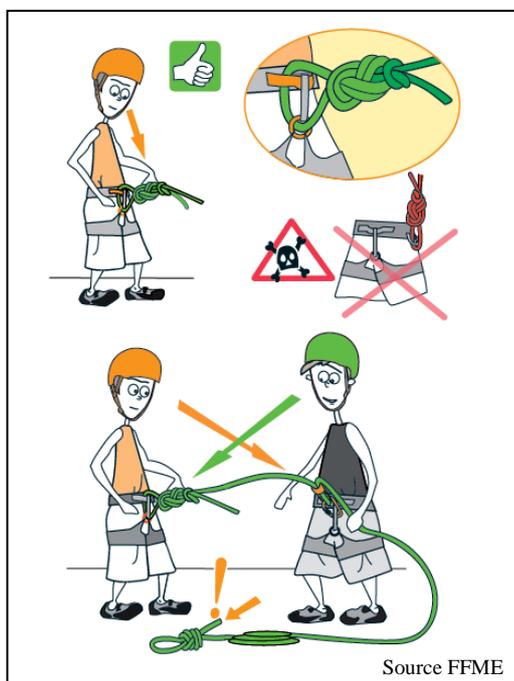
Règles de sécurité en escalade

► S'équiper...

- porter des vêtements adaptés (souples, légers) pour éviter les blessures au contact de la paroi et les brûlures avec le matériel (baudrier, corde, système d'assurage)
- attacher ses cheveux s'ils sont longs pour éviter le coincement dans le système d'assurage
- retirer les bijoux et particulièrement les bagues qui peuvent blesser les doigts
- porter un casque **pour assurer** et **pour grimper** en milieu naturel
- mettre correctement son baudrier (par-dessus les vêtements, sangles de taille serrées au-dessus des hanches), et sa longe avec un mousqueton de sécurité
- avoir un système d'assurage complet (mousqueton de sécurité et système de freinage (tube, plaquette, grigri, ...))

► Se préparer à grimper...

- s'informer si possible (topo ou avis de personnes) sur la voie à grimper (longueur, difficulté, équipement, type de relais) et préparer le matériel suffisant en conséquence (dégaines, sangles, maillon pour le relais)
- faire le nœud d'encordement pour celui qui va grimper (nœud bien tressé, derrière les bons passants et avec un nœud d'arrêt), préparer le système d'assurage pour celui qui assure (corde bien installée dans le système d'assurage, mousqueton de sécurité bien verrouillé), faire un nœud à l'extrémité de la corde pour sécuriser la descente en cas de corde trop courte
- **faire un autocontrôle réciproque** de l'ensemble du système baudrier, nœud, système d'assurage, nœud en bout de corde (le grimpeur contrôle la préparation de l'assureur et l'assureur contrôle l'encordement du grimpeur)
- convenir des manœuvres envisagées en haut de la voie au niveau du relais, définir le vocabulaire, les messages, signes ou codes à utiliser pour communiquer



Source FFME

► Grimper en respectant les principes de sécurité et en restant toujours vigilant

Pour l'assureur :

- parer le grimpeur jusqu'au mousquetonnage du premier point en ayant préparé suffisamment de corde pour ne pas gêner la progression
- rester au plus près de la paroi jusqu'au mousquetonnage du 3e point, se décaler éventuellement latéralement pour éviter d'être percuté par le grimpeur en cas de chute
- **ne jamais lâcher la corde du dessous**, une main doit toujours tenir la corde sous le système d'assurance
- possibilité de prendre un peu de recul ensuite pour pouvoir mieux suivre la progression du grimpeur, sans être trop loin de la paroi, et en vérifiant qu'il n'y a pas d'obstacle au sol en cas de chute brusque et de déplacement rapide, avoir une position stable
- être attentif et vigilant lors de l'assurance pour anticiper les actions du grimpeur (donner du mou, reprendre sec, arrêter une chute, ...)
- ne pas laisser trop de mou à la corde, une légère flèche entre le frein et le 1e point suffit

Pour le grimpeur :

- mousquetonner tous les points de la voie
- placer le doigt du mousqueton à l'opposé du sens de progression →
- placer la corde qui va au baudrier vers l'extérieur du mousqueton →
- veiller à mousquetonner la corde qui vient du baudrier pour éviter de faire un Yoyo
- prévenir en cas de chute de pierre
- vérifier l'état du relai avant de se vacher et de préparer les manœuvres
- un relais est constitué de 2 points d'amarrage reliés
- pour réaliser les manœuvres au relais on s'attache avec sa longe
- pour installer une moulinette et travailler la voie, il est conseillé de placer la corde dans un mousqueton de sécurité sur le point le plus bas afin de ne pas user inutilement le matériel en place. La dernière personne qui réalise la voie récupère le mousqueton et descend avec la corde dans le maillon
- pour redescendre sans laisser de matériel, il faut passer la corde dans le maillon ou l'anneau de l'amarrage du bas sans rompre la chaîne d'assurance
Cf. schéma : manœuvre de corde pour installer une moulinette

