Grimper en sécurité indoor

Les 10 règles du Club Alpin Suisse CAS et de la CI Murs d‘escalade

1

Team-Setup au début !

- Être au clair en cas de différence de poids, prendre des mesures adaptées
- Tenir compte des compétences en matière d’assurage et de la forme du jour
- Définir des règles de communication
- Contrôler le matériel d’escalade

2

Contrôler son partenaire avant chaque voie !

Contrôle mutuel avec les yeux et les mains:

- Nœud d’assurage et point d’encordement
- Mousqueton à verrouillage
- Dispositif d’assurage – test de blocage
- Baudrier et fermeture du baudrier
- Nœud en bout de corde

3

N’assurer qu’avec un dispositif familier !

- Les semi-automatiques offrent davantage de sécurité
- Principe de la main de freinage : une main entoure toujours la corde de freinage
- Faire attention à la bonne position de la main de freinage
- Vérifier la compatibilité du mousqueton, de la corde et du dispositif d’assurage

4

Être parfaitement attentif lors de l’assurage !

- Ne pas donner trop de mou
- Choisir le bon endroit, proche de la paroi
- Observer son partenaire
- Les lunettes d’assurage aident à être attentif

5

Libérer le périmètre de chute !

- Considérer le risque de collision avec une marge suffisante
- Au sol, rester décalé par rapport au périmètre de chute
- Dans la voie, avoir assez de distance avec les autres grimpeurs
- Faire attention aux pendules

6

Mousquetonner tous les points d’assurage !

- Mousquetonner en position stable
- Éviter les chutes pendant le mousquetonnage – risque de chute au sol !
- Faire attention au bon cheminement de la corde dans le mousquetonnage
- Ne pas passer la jambe derrière la corde

7

Moulinette que sur les points de renvoi prévus à cet effet !

- Pas de moulinette sur un seul mousqueton
- Dans les voies fortement déversantes, faire des moulinettes seulement avec tous les points d’assurage mousquetonnés
- Vérifier que le bon brin passe dans le dispositif d’assurage

8

Être attentif en faisant descendre quelqu’un !

- Faire descendre son partenaire doucement et sans à-coups
- La zone d’atterrissage doit être libre
- Ne jamais placer deux cordes dans un seul mousqueton
- Communiquer correctement au sommet de la voie

9

S’échauffer avant de grimper !

- Augmenter l’intensité progressivement
- Terminer en douceur avec des voies plus faciles
- Laisser suffisamment de temps aux blessures pour guérir

10

Être conscient de sa responsabilité !

- Être critique avec soi-même et ouvert au feedback
- Signaler les erreurs, aussi aux autres cordées
- Rester à jour
- Être attentif aux autres

Illustrations: Georg Sojer

Club Arc Alpin

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

IG CI
Kletteranlagen
Murs d’escalade
delle palestre d’arrampicata

Avec le soutien de
SBV ASGM