



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

BONNES PRATIQUES A RESPECTER POUR GRIMPER EN TOUTE SECURITE

Document à l'attention des encadrants et des adhérents du club Val'Roc

SOMMAIRE

1	BONNES PRATIQUES EN ESCALADE.....	2
1.1	L'échauffement	2
1.2	L'étirement	4
2	BONNES PRATIQUES EN BLOC	5
2.1	Apprendre à chuter.....	6
2.2	La parade	7
3	BONNES PRATIQUES EN DIFFICULTE.....	8
3.1	Le baudrier.....	9
3.2	L'encordement du grimpeur.....	10
3.3	Le système d'assurage.....	12
3.4	La double vérification avant de grimper.....	13
3.5	L'assurage du grimpeur en 5 temps.....	14
3.6	Le mousquetonnage (ou clippage des dégaines)	15
3.7	La grimpe en moulinette	16
3.8	La grimpe en tête	18
4	LES EQUIPEMENTS DE PROTECTION	20
5	LE MODULE SECURITE DES PASSEPORTS.....	27
6	FICHE DE PRISE DE CONNAISSANCE	28

1 BONNES PRATIQUES EN ESCALADE

1.1 L'ÉCHAUFFEMENT

Pourquoi s'échauffer avant de grimper ?

L'échauffement permet une augmentation de la température du corps. Ceci va permettre une meilleure lubrification des articulations et favoriser l'élasticité des muscles. Les risques de blessure par déchirement sont ainsi réduits.

Quelle durée : 15 à 20 minutes pour une séance de 2 heures

L'échauffement articulaire :

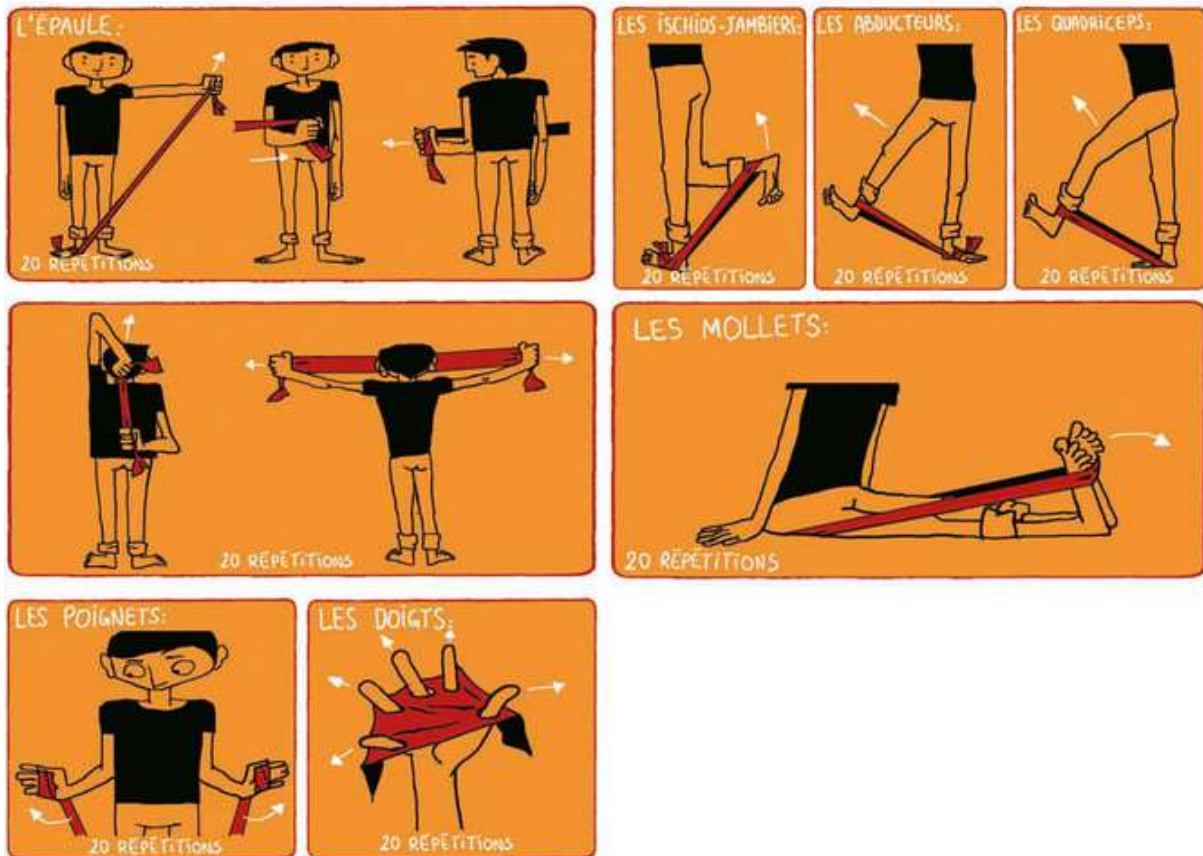
Réalisation de mouvements circulaires de chacune des articulations : tête, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux et chevilles.



L'échauffement musculaire sans élastique :

- Courir
- Faire de la corde à sauter
- Faire des talons-fesses
- Faire des montées de genoux
- Faire des flexions-extentions
- Faire des Jumping-Jacks (des sauts sur place avec les jambes écartées)

L'échauffement musculaire avec élastique



L'échauffement spécifique :

Réalisation de voies / blocs faciles

Penser à s'hydrater pendant l'effort !

1.2 L'ÉTIREMENT

Pourquoi s'étirer ?

- Pour accélérer la récupération musculaire
- Pour améliorer la souplesse

Les étirements

EXERCICES

Comment procéder ?

- La durée : maximum de 20 à 30 secondes.
- L'étirement sera toujours accompagné d'une expiration lente.
- Penser à placer correctement son bassin en rétroversion (quand on atténue le creux du bas du dos en avançant son pubis).
- L'étirement doit être réalisé lentement, sans à-coups, jusqu'à obtenir un allongement toléré par l'organisme.
- Chaque exercice sera répété 2 fois.
- Durée totale du programme : 10-15 minutes.



2 BONNES PRATIQUES EN BLOC



1 ÉCHAUFFEZ-VOUS !



2 PRIVILÉGIEZ LA DÉSescalade.



3 AMORTISSEZ AVEC LES JAMBES EN CAS DE CHUTE OU DE SAUT.



4 FAITES-VOUS PARER SI BESOIN.



5 VÉRIFIEZ QUE LA SURFACE DE RÉCEPTION EST DÉGAGÉE.



6 NE GRIMPEZ PAS AU-DESSUS OU AU-DESSOUS D'AUTRUI.



7 NE PAS STATIONNER, NI CIRCULER : PRIORITÉ AU GRIMPEUR.

SAE/ACTIONS SÉCURITÉ ESCALADE de BLOC

Cabinet GOMIS - GARRIGUES
80, allée des Demoiselles
31400 TOULOUSE
05.01.52.88.00
5R08151@agents.allianz.fr
www.cabinet-gomis-garrigues.fr



Pour s'initier et pratiquer en toute sécurité : www.fme.fr

2.1 APPRENDRE A CHUTER

Apprendre à chuter **en effectuant des chutes volontaires**. S'entraîner d'abord à faible hauteur, puis de plus en plus haut.



Sur un pan vertical, à faible hauteur, si vous en avez le temps, **fixez visuellement la zone d'atterrissage**. Puis **pivotez d'un quart de tour** afin de ne pas vous réceptionner face au mur. En cas de déséquilibre avant, cela évite de taper la tête contre le bloc tête première. **Pliez les jambes à la réception pour amortir l'impact**.



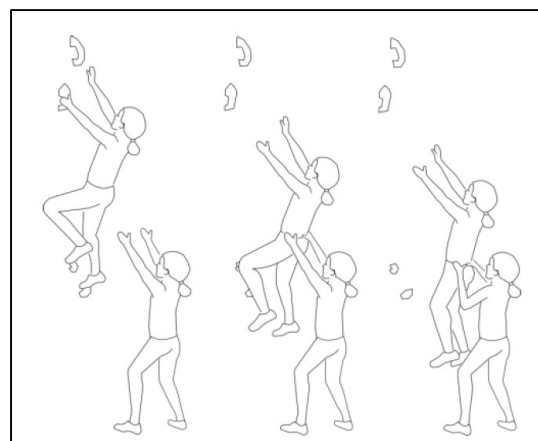
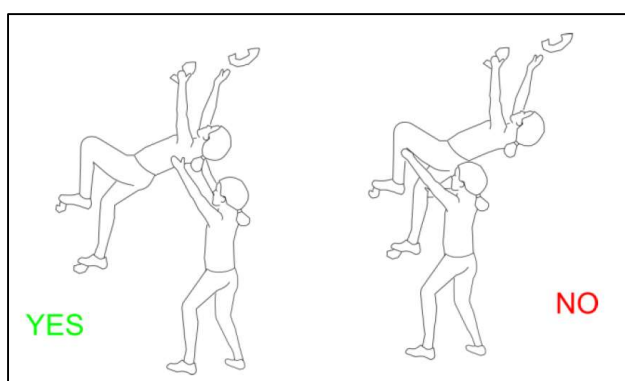
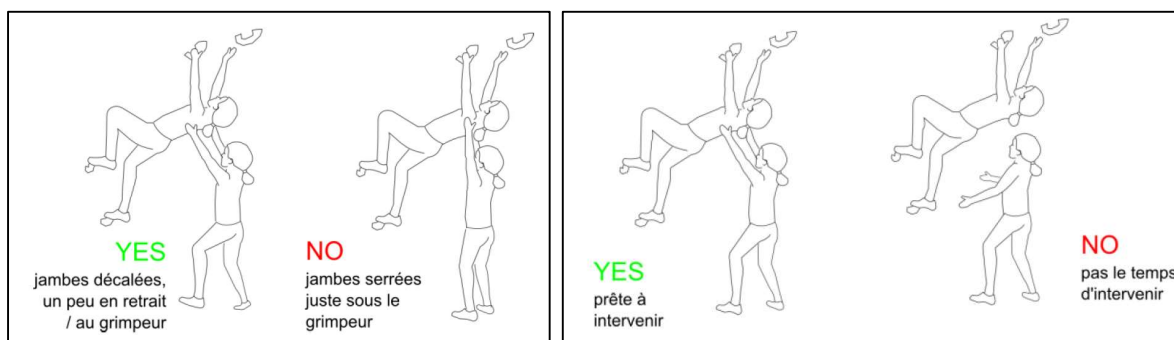
Si la chute se produit en haut d'un bloc, il devient plus difficile de l'amortir à la force des cuisses. La meilleure technique consiste donc, au moment où les pieds touchent le tapis, **à s'asseoir**. **Puis rouler en arrière**, comme le font les judokas. Il est possible, à l'instar de ceux-ci, de frapper sèchement le tapis avec les bras lors de l'impact.

2.2 LA PARADE

La parade permet d'accompagner et d'amortir la chute du grimpeur.

Comment faire une parade ?

- Pareur légèrement en retrait du grimpeur, bras levés prêt à intervenir pour ralentir / amortir la chute
- Jambes écartées pour une meilleure stabilité du pareur,
- Lors de la chute, saisir le grimpeur au-dessus de la taille
- Le rééquilibrer et amortir sa chute sans chercher à le bloquer

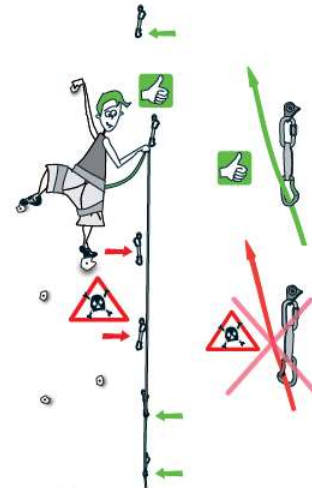


3 BONNES PRATIQUES EN DIFFICULTE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE ESCALADE



1 VÉRIFIEZ LES POINTS CLÉ !



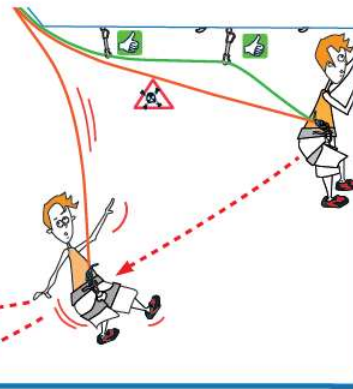
2 MOUSQUETONNEZ !



3 PAREZ.



4 EN MOULINETTE, remplacez la corde dans les dégaines.



5 MAÎTRISEZ LA VITESSE !



6 ANTICIPEZ.



7 ÉCARTEZ-VOUS !

SAE/ACTIONS SÉCURITÉ ESCALADE de DIFFICULTÉ

Cabinet GOMIS - GARRIGUES
80, allée des Demoiselles
31400 TOULOUSE
05.61.52.88.00
5R09151@agents.allianz.fr
www.cabinet-gomis-garrigues.fr

Allianz
Cabinet Gomis - Garrigues
Allianz Assistance

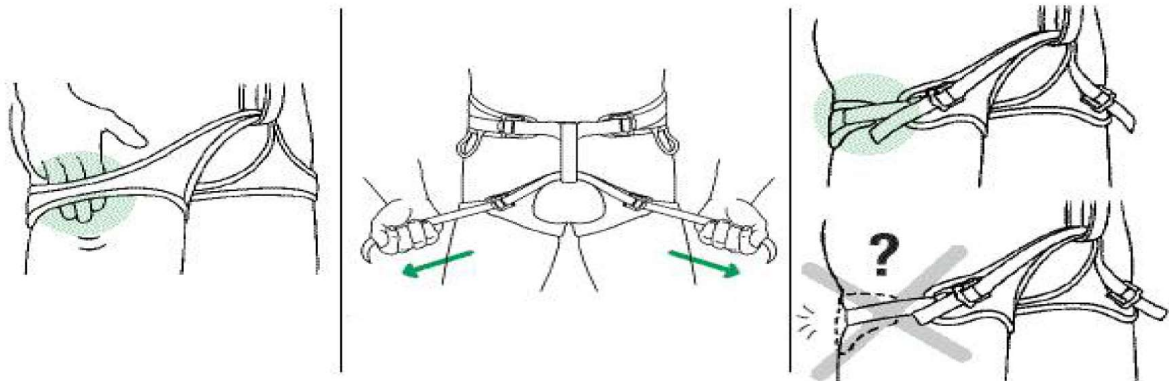
Pour s'initier et pratiquer en toute sécurité : www.ffme.fr

3.1 LE BAUDRIER

La mise en place du baudrier :

- Baudrier positionné au-dessus des vêtements
- Baudrier serré à la taille, au-dessus des hanches
- Baudrier ajusté au niveau des jambes (une main doit pouvoir passer)
- Sangles plates et non vrillées

Utilisation de baudriers avec pontet simple ou pontets multiples



Réglage, ni trop large, ni trop serré



OUI

Baudrier serré,
ajusté au dessus des hanches,
sans vrille des sangles,
avec tous les vêtements dans la ceinture



NON Baudrier non serré en dessus des hanches



NON Baudrier serré avec vrille d'une sangle



NON Baudrier avec vêtements à l'extérieur de la ceinture

3.2 L'ENCORDEMENT DU GRIMPEUR

L'utilisation des pontets :

- Si pontet simple : on attache tout dessus : corde, mousquetons, longe...
- Si pontets multiples :
 - o Corde, sangles, longes fixées sur les 2 pontets hauts et bas
 - o Eléments métalliques (mousqueton, dégaine) fixés sur le pontet central

Les consignes pour l'encordement :

- Quand on commence son nœud, on le termine sans interruption, sans se déconcentrer
- On serre bien le nœud en tirant séparément sur chaque brin
- On vérifie son nœud en tirant dessus, en vérifiant bien que chaque brin est doublé
- On réalise un nœud d'arrêt après le nœud de 8

Quand je m'encorde !

... je me concentre

... je ne me laisse pas distraire.

Quand je commence mon nœud...

... je le termine sans m'arrêter.

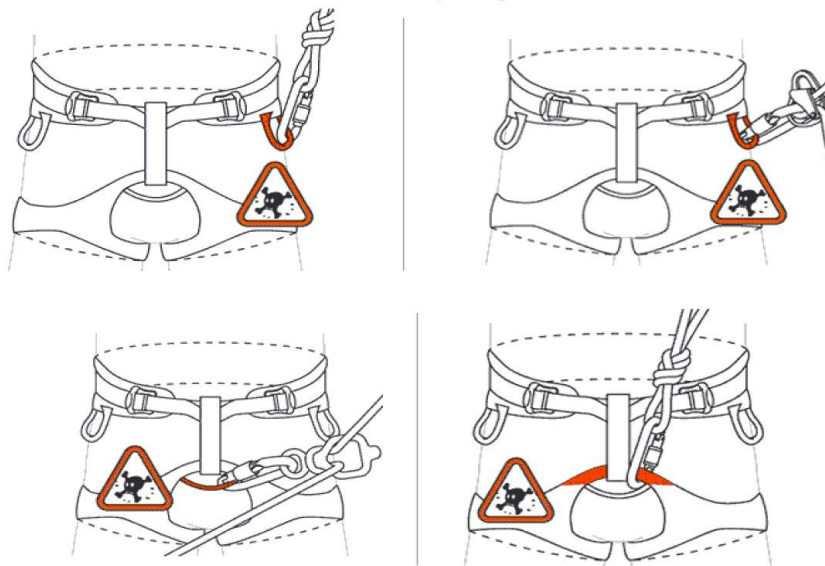
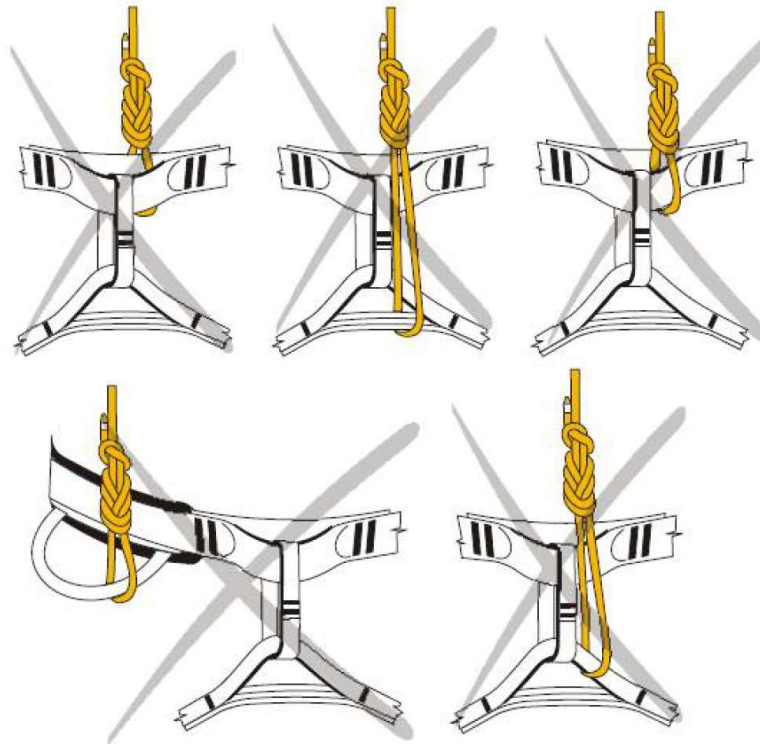
... je fais attention à :

la corde derrière les bons passants

les 2 brins parallèles

le nœud en 8 serrant les passants, le nœud d'arrêt collé au nœud en 8

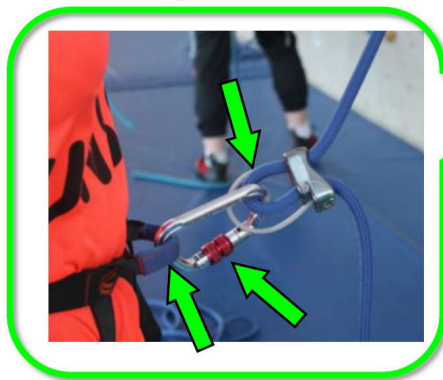
Les erreurs à ne pas faire pour s'encorder ou mousquetonner sur le baudrier



3.3 LE SYSTEME D'ASSURAGE

La mise en place du système d'assurance :

- Positionnement de la corde dans le système d'assurance : corde du grimpeur orientée vers le haut, corde de l'assureur orientée vers le bas et placée dans les « freins » du système d'assurance,
- Mousqueton passé dans le système d'assurance et fixé sur le pontet central (ou dans le pontet simple),
- Mousqueton positionné dans la longueur et verrouillé.

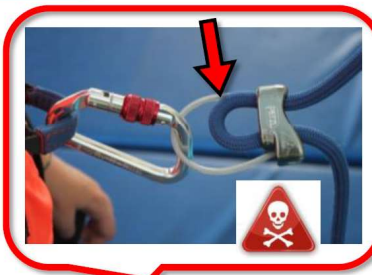


OUI

corde passée correctement selon la notice,
mousqueton fermé, vissé
système fixé sur le pontet



NON système à l'envers
(le freinage est moins efficace)



NON corde mal passée
dans le système



NON mousqueton non
vissé et non sur le pontet

3.4 LA DOUBLE VERIFICATION AVANT DE GRIMPER

Je contrôle **TOUT, BIEN** et à **2 !**

Pour les techniques de sécurité, l'absence de **DOUBLE CONTROLE** peut être lourde de conséquences...
Donc, mon partenaire **ET** moi vérifions chaque point clé !

1 Le harnais

Le harnais sur les vêtements.

La sangle de taille serrée au-dessus des hanches.

2 L'encordement

- nœud en 8 bien tressé,
- derrière les bons passants,
- nœud en 8 serrant les passants,
- et nœud d'arrêt collé au nœud en 8.

3 Le frein d'assurage

Frein positionné sur le pontet, mousqueton de sécurité verrouillé.

Corde installée comme sur la notice du fabricant.

4 Le nœud en bout de corde

Un nœud en 8 sur corde doublée pour la sécurité.

Le feu vert du cadre

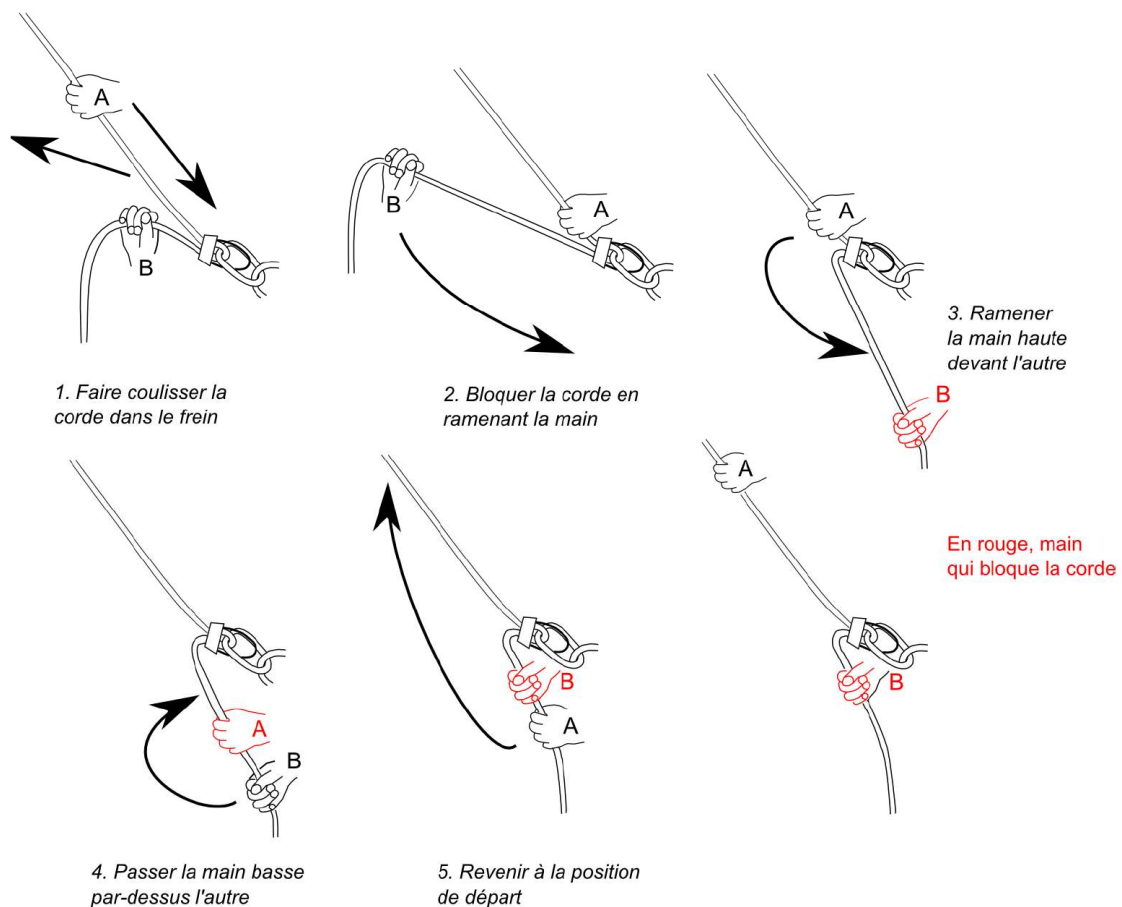
Sous surveillance, j'attends le feu vert du cadre

3.5 L'ASSURAGE DU GRIMPEUR EN 5 TEMPS

L'assureur ne lâche jamais le brin du dessous : il garde toujours une main sous le système d'assurance.

0. Position de départ : une main sur la corde du haut, une main sur le brin de vie en dessous du système d'assurance
1. **Coulisse** - Faire coulisser la corde dans le système d'assurance :
 - Main haute : Tirer la corde vers le bas pour la faire coulisser.
 - Main basse : Tirer la corde vers le haut pour la faire coulisser.
2. **Bloque** - Bloquer la corde du bas dans les « freins » du système d'assurance
 - Ramener la main du brin de vie au contact de la cuisse et exercer une forte tension vers le sol pour bloquer la corde dans les « freins » du système d'assurance.
3. **Main** - Ramener la main haute sur le brin de vie, juste au-dessus de la main basse et loin du frein.
4. **Main** - Remonter la main basse par-dessus la main haute pour venir se replacer sous le système d'assurance
5. **Retour en position de départ** - Main haute, bras tendu au-dessus du système d'assurance ; main basse juste en dessous du frein sur le brin de vie.

Lorsque le grimpeur est à l'arrêt, les 2 mains de l'assureur tiennent le brin de vie. La main basse est positionnée contre la cuisse, coude baissé pour bloquer la corde dans le système d'assurance.



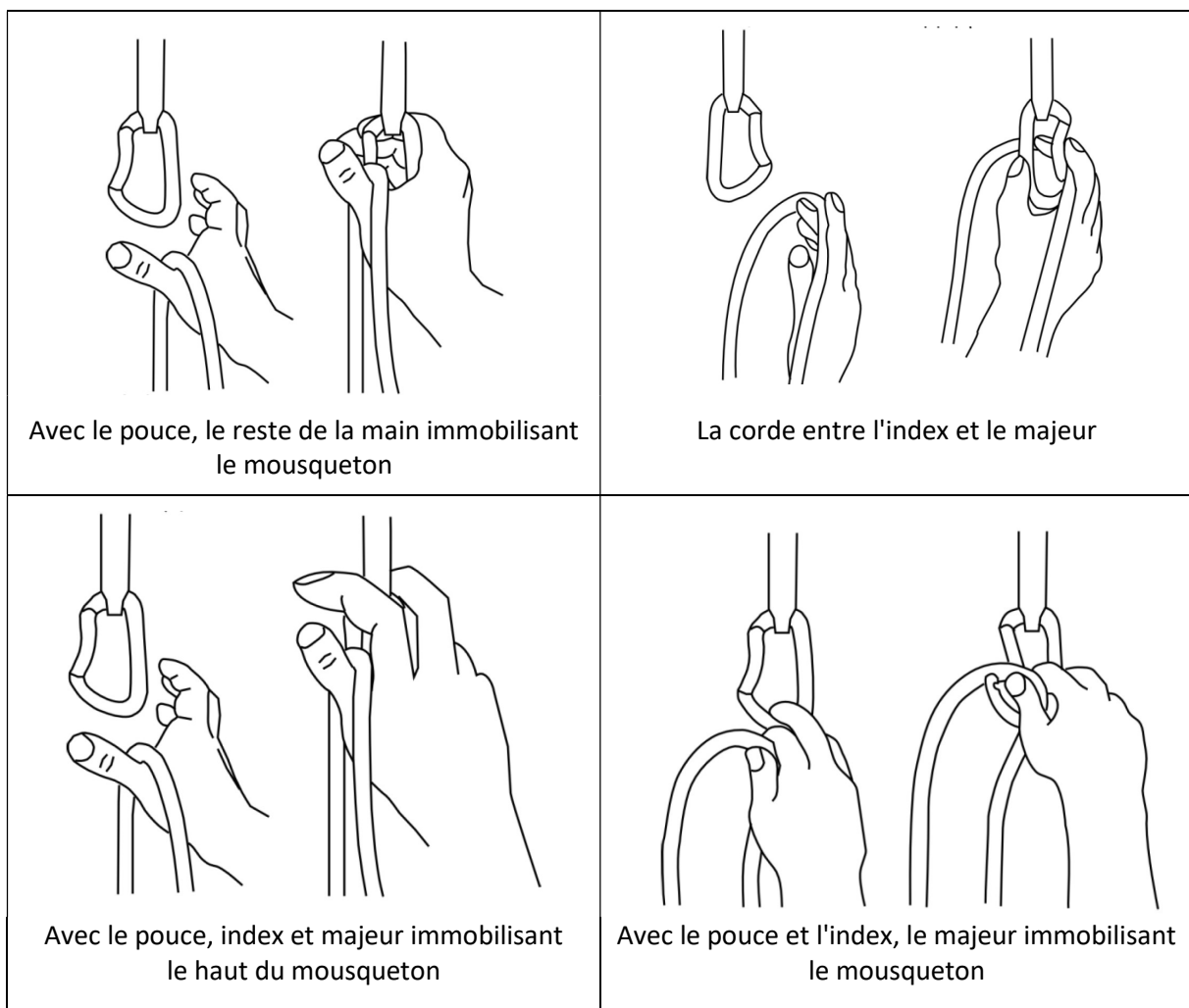
3.6 LE MOUSQUETONNAGE (OU CLIPPAGE DES DÉGAINES)

Quand on grimpe en tête, on relie sa corde au point d'amarrage grâce à une dégainie pour limiter l'ampleur d'une chute éventuelle.

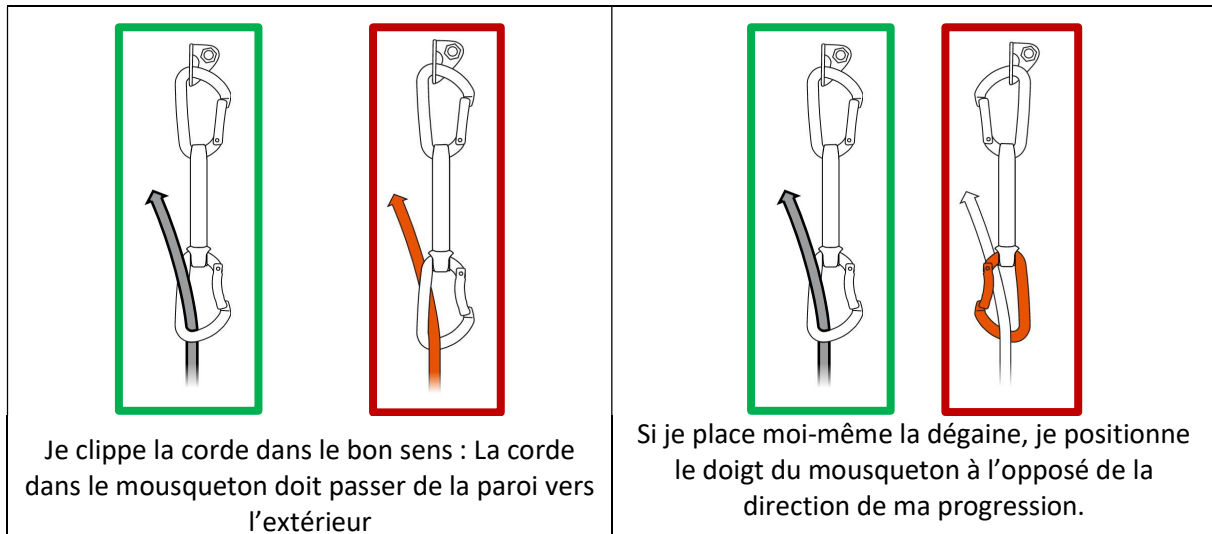
Le mousquetonnage :

- Adopter une position équilibrée pour engager le mousquetonnage.
- Favoriser un mousquetonnage avec la dégainie située entre le visage et le bassin du grimpeur (pour éviter un risque de chute avec trop de mou de corde).
- Dégaines non-vrillées : le brin de corde qui ressort est du côté grimpeur. Le brin de corde contre le mur est du côté assureur.
- Saisir sa corde au niveau du nœud pour éviter de faire un "yo-yo" (zig-zag de la corde entre deux dégaines perturbant la progression). Si cela se produit, il est recommandé de démousquetonner la dégainie inférieure pour la replacer sur le bon brin de corde.
- Capacité à mousquetonner vite et des deux mains, avec des dégaines orientées à droite et à gauche.
- Mousquetonnage de toutes les dégaines.

Il existe de multiples manières de manipuler la corde pour la mousquetonner :



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité



3.7 LA GRIMPE EN MOULINETTE

Je suis Assureur	Je suis Grimpeur
<p>La préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je vérifie que mon baudrier est correctement mis • Je vérifie que la corde est déjà installée en haut du mur, qu'elle passe dans les 2 wichards (mousquetons rapides) prévus à cet effet. Dans le cas contraire, je ne grimpe surtout pas et je le signale à l'encadrant. Cette corde est à faire descendre immédiatement. 	
<p>J'installe mon dispositif d'assurage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je place la corde dans le système d'assurage • J'accroche le tout sur le pontet central avec un mousqueton à vis • Je visse le mousqueton sans forcer • Je tourne la partie large du mousqueton côté grimpeur 	<p>Je m'encorde :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je réalise mon nœud de 8. • Je passe la corde dans les 2 pontets haut et bas (ou sur le pontet central dans le cas d'un baudrier simple pontet). • Je termine le nœud de 8 et réalise un nœud d'arrêt qui doit coller au nœud de 8. • Après le nœud d'arrêt, il doit rester environ 10cm de corde. • J'effectue un nœud en bout de corde
<p>Grimpeur et assureur se vérifient mutuellement : baudrier, encordement (nœud de 8, nœud d'arrêt), nœud en bout de corde, système d'assurage</p>	
	<p>Sans passeport orange, je dois demander l'autorisation de grimper à un encadrant</p>
	<p>Avant de grimper, je vérifie que mon assureur est prêt en le lui demandant. J'attends sa réponse.</p>



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

Je suis Assureur	Je suis Grimpeur
<p>L'assurage en moulinette</p> <ul style="list-style-type: none">• Je suis près du mur (1 à 2 mètres) mais décalé de l'axe de la voie• Position stable (pieds écartés)• Je suis du regard la progression de mon grimpeur. Je reste vigilant.• J'assure en 5 temps sa progression.• Mes mains tiennent fermement la corde• La corde sous le dispositif d'assurage ne doit jamais être lâchée• Je vérifie que la corde ne gêne pas mon grimpeur, auquel cas je me déplace à droite ou à gauche.	
<p>Sec Je prends sec le grimpeur, et positionne mes 2 mains sous le dispositif d'assurage, prêt à la descente. J'annonce « OK, sec ». J'attends que le grimpeur soit assis dans le baudrier avant de commencer la descente.</p>	<p>Sec Arrivé en haut, je crie « Sec » et j'attends d'être pris sec avant de m'asseoir dans le baudrier.</p>
<p>La descente J'annonce « Descente » et je descends lentement mon grimpeur, les 2 mains sous le dispositif d'assurage.</p> <ul style="list-style-type: none">• Main basse descend le long de la corde et la bloque loin.• Main haute se desserre légèrement pour contrôler le coulissement et la main basse fermée conduit la remontée de la corde.• Gérer la vitesse de descente et au besoin bloquer en tirant fortement vers le bas avec les deux mains. <p>Je ne lâche mon grimpeur que lorsque ses 2 pieds sont au sol.</p>	



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

3.8 LA GRIMPE EN TETE

Je suis Assureur	Je suis Grimpeur
La préparation <ul style="list-style-type: none"> Je vérifie que mon baudrier est correctement mis 	
J'installe mon dispositif d'assurage : <ul style="list-style-type: none"> Je place la corde dans le système d'assurage J'accroche le tout sur le pontet central avec un mousqueton à vis Je visse le mousqueton sans forcer Je tourne la partie large du mousqueton côté grimpeur 	Je m'encorde : <ul style="list-style-type: none"> Je réalise mon nœud de 8. Je passe la corde dans les 2 pontets haut et bas (ou sur le pontet central dans le cas d'un baudrier simple pontet). Je termine le nœud de 8 et réalise un nœud d'arrêt qui doit coller au nœud de 8. Après le nœud d'arrêt, il doit rester environ 10cm de corde. J'effectue un nœud en bout de corde
Grimpeur et assureur se vérifient mutuellement : baudrier, encordement (nœud de 8, nœud d'arrêt), nœud en bout de corde, système d'assurage	
	Sans passeport orange, je dois demander l'autorisation de grimper à un encadrant
	Avant de grimper, je vérifie que mon assureur est prêt en le lui demandant. J'attends sa réponse.
L'assurage en tête Parade jusqu'à la 1^{ère} dégaine <ul style="list-style-type: none"> Je donne assez de mou pour que le grimpeur puisse clipper sa 1^{ère} dégaine, sans être bloqué par la corde. Je prends la corde dans chaque main avant de parer. Je pare le grimpeur tant qu'il n'a pas cliппé la première dégaine en adoptant une position stable (pieds décalés) 1^{ère} dégaine cliппée: <ul style="list-style-type: none"> J'avale le mou nécessaire Je me place contre le mur, à droite ou à gauche du grimpeur, pieds décalés. En cas de chute avant la 3^{ème} dégaine : l'assureur bloque au maximum la corde pour empêcher le retour au sol en restant équilibré sur ses appuis Les 2 premières dégaines sont le moment le plus risqué, le plus difficile à assurer. Il faut être vigilant, rester près du mur, et se déplacer en fonction des mouvements du grimpeur.	Je démarre mon ascension Je pense à clipper toutes les dégaines : <ul style="list-style-type: none"> Dans le bon sens : la corde longe le mur, entre dans la dégaine et ressort vers mon baudrier. A la bonne hauteur : dégaine située entre le bassin et le visage du grimpeur.



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

Je suis Assureur	Je suis Grimpeur
<p>Après la 3^{ème} dégainé</p> <p>Je suis mon grimpeur et anticipe ses actions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux m'éloigner un peu du mur (1 à 2 mètres max)• Je me tiens prêt à subir sa chute, en étant « en garde », un pied devant• Je donne du mou au fur et à mesure qu'il grimpe• Je donne du mou correspondant à la longueur de corde qu'il va tirer pour mousquetonner• Je ravale la corde dès que le mou se créé (il redescend, il lâche la corde au moment de clipper...) <p>Je positionne mes mains pour aborder un assurage dynamique en cas de chute (main du haut proche du système d'assurage, main du bas plus éloignée)</p>	
<p>Sec</p> <p>Je prends sec le grimpeur, et positionne mes 2 mains sous le dispositif d'assurage, prêt à la descente. J'annonce « OK, sec ». J'attends que le grimpeur soit assis dans le baudrier avant de commencer la descente.</p>	<p>Sec</p> <p>Arrivé en haut, je réalise la manipulation au relais. Je crie « Sec » et j'attends d'être pris sec avant de m'asseoir dans le baudrier.</p>
<p>La descente</p> <p>J'annonce « Descente » et je descends lentement mon grimpeur, les 2 mains sous le dispositif d'assurage.</p> <ul style="list-style-type: none">• Main basse descend le long de la corde et la bloque loin.• Main haute se desserre légèrement pour contrôler le coulissement et la main basse fermée conduit la remontée de la corde.• Gérer la vitesse de descente et au besoin bloquer en tirant fortement vers le bas avec les deux mains. <p>Je ne lâche mon grimpeur que lorsque ses 2 pieds sont au sol.</p>	



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

4 LES EQUIPEMENTS DE PROTECTION


En escalade, les différents types d'EPI (Equipements de Protection Individuelle) sont les suivants :


- EPI textile
 - Harnais (baudrier)
 - Corde dynamique : Le but d'une corde dynamique est de réduire au maximum l'énergie transmise au grimpeur lors d'une chute. Pour ce faire, la corde s'allonge afin d'absorber le plus d'énergie possible.
 - Cordelette (corde de diamètre inférieur à 8 mm) : Leur usage est très varié : confection de systèmes de sécurité, d'amarrages, d'étriers (ou pédales), de nœuds auto-bloquants...
 - Sangle : Une sangle est une corde plate, c'est-à-dire une corde sans âme. Elle est utilisée pour l'extension ou l'équilibrage des ancrages, le transport de matériel, ou en tant que composant d'une dégaine.
 - Longe : La longe est utilisée pour se vacher
 - Casque
- EPI métallique et mixte
 - Connecteur (mousqueton, dégaine)
 - Système d'assurage / de freinage (reverso, grigri...)
 - Système d'ancrage (coinceur...)

La gestion des EPI est assurée par le Club, pour le matériel mis à disposition par le Club, ou par les adhérents, pour le matériel leur appartenant.

La gestion du matériel par le Club comprend :





- une identification d'un responsable du matériel ;
- une identification individuelle ou par lot du matériel pour assurer sa traçabilité;
- un contrôle de routine à chaque utilisation ;
- un contrôle complet au moins une fois par an ;
- un contrôle après un évènement exceptionnel ;
- la tenue d'un Registre Matériel permettant un suivi des matériels concernés ;
- une information des utilisateurs.

LES HARNAIS (BAUDRIERS) - EPI TEXTILES	
Présentation	 <p>Le harnais permet de relier le grimpeur ou l'assureur à la corde.</p>
Durée de vie	<p>Durée de vie = durée de stockage + durée d'utilisation. La durée de vie est définie par le fabricant. Repérer l'année de fabrication figurant sur la notice ou sur l'étiquette présente sur l'EPI.</p>
Nettoyage / Stockage	<ul style="list-style-type: none"> - Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre - Séchage à l'ombre - Stockage à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité
Motif de mise au rebut	<ul style="list-style-type: none"> - Fin de validité de la durée de vie. - Présence de coupures ou brûlures sur le pontet d'encordement. - Présence de coupures ou brûlures sur les sangles porteuses ou sur les coutures de sécurité. - Présence de déformations et/ou fissures sur la bouclerie de sécurité / et /ou mauvais fonctionnement de cette bouclerie. - Exposition en dehors de la plage de température préconisée par le fabricant.


LES CORDES – EPI TEXTILES	
Présentation	 <p>La corde est constituée de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une gaine qui sert à protéger l'âme contre l'abrasion. La gaine est toujours colorée dans le cas des cordes dynamiques. - Une âme qui assure la résistance mécanique de la corde. L'âme est enveloppée par la gaine et est de couleur blanche. Elle est constituée de plusieurs petits brins tressés.
Durée de vie	<p>Durée de vie = durée de stockage + durée d'utilisation. La durée de vie est définie par le fabricant. Repérer l'année de fabrication figurant sur la notice ou au code couleur du fil tressé dans l'âme. A une couleur correspond une année de fabrication.</p>
Nettoyage / Stockage	<ul style="list-style-type: none"> - Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre ou spécialisé - Séchage corde dépliée et à l'ombre - Stockage à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité - Utiliser un sac à corde quand c'est possible
Motif de mise au rebut	<ul style="list-style-type: none"> - Fin de validité de la durée de vie. - Absence de l'un des marquages de type et de longueur. - Une partie de l'âme de la corde est apparente (usure de la gaine). - L'âme et la gaine de la corde ne sont plus solidaires aux extrémités (glissement de la gaine sur l'âme en bout de corde) - Présence d'une brûlure rigidifiant la corde. - Présence de zones de souplesse différente, ou grosseur ponctuelle formant une hernie - La découpe de la corde permet d'éliminer les défauts suivants : brûlures ; glissement de la gaine sur l'âme en bout de corde ; usure prononcée de la gaine ; hernie. Mais attention, la découpe de la corde doit être suivie d'une modification du marquage sur la corde (nouvelle longueur) et sur la fiche de vie. - Exposition en dehors de la plage de température préconisée par le fabricant


Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité



LES CONNECTEURS ET SYSTEMES DE FREINAGE – EPI METALLIQUES		
Présentation	 <p>La dégaine, accrochée au mur à intervalles réguliers, elle permet de relier la corde du grimpeur au point d'ancrage.</p>	 <p>Le mousqueton : il est utilisé pour connecter les systèmes d'assurance au harnais mais aussi pour connecter des cordes, des longues... Il est conçu pour travailler dans son grand axe, doigt fermé et bague verrouillée.</p>
	 <p>Système d'assurance type reverso (à utiliser selon les préconisations du fournisseur) → Se former à l'utilisation du système de freinage.</p>	 <p>Système d'assurance type grigri (à utiliser selon les préconisations du fournisseur) → Se former à l'utilisation du système de freinage.</p>
Durée de vie	<p>Durée de vie = durée de stockage + durée d'utilisation. La durée de vie est définie par le fabricant. Repérer l'année de fabrication figurant sur la notice du fabricant.</p>	

Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

<p>Nettoyage / Stockage</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enlever les impuretés (sable, terre, etc.), laver si nécessaire à l'eau - Rincer à l'eau claire après une utilisation en bord de mer - Sécher rapidement afin d'éviter la corrosion - Lubrifier les parties mobiles - Veiller à ce que le matériel fonctionne librement dans l'axe pour lequel il est conçu
<p>Motif de mise au rebut</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corrosion affectant gravement l'état de surface de l'acier. - Non-retour du doigt contre le corps lors de la fermeture (après graissage). Lors de ce contrôle, le doigt doit être relâché lentement pour neutraliser l'effet du ressort. - Mauvais fonctionnement du dispositif de verrouillage (que ce soit sur un mousqueton automatique ou à vis manuel). - Toute usure du corps du connecteur entraînant une diminution sensible de la section (gorge), la présence d'entaille sur le corps, si la profondeur de l'entaille ou de la gorge est supérieure à 1mm. - Présence de fissures, notamment au niveau de l'axe du doigt. - Exposition en dehors de la plage de température préconisée par le fabricant.
	

LES CASQUES	
Présentation	 <p>Obligatoire pour toutes les sorties en extérieur</p>
Durée de vie	<p>Durée de vie = durée de stockage + durée d'utilisation. Repérer l'année de fabrication figurant sur la notice La durée de vie est définie par le fabricant.</p>
Nettoyage / Stockage	<ul style="list-style-type: none"> - Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre - Séchage à l'ombre - Stockage à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité
Motif de mise au rebut	<ul style="list-style-type: none"> - Chute ou choc - Déformation locale permanente de la calotte. - Non fonctionnement du système de fermeture de la jugulaire. - Présence de coupures ET / ou brûlures sur les sangles et / ou les coutures. - Présence de fissure sur la surface intérieure et / ou extérieure de la calotte. - Exposition en dehors de la plage de température préconisée par le fabricant.



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

5 LE MODULE SECURITE DES PASSEPORTS

Passeport BLANC

Adopter une attitude "sécu-compatible"

- Rester concentré et vigilant quand je réalise une technique de sécurité
- Ne pas distraire un grimpeur réalisant une manoeuvre de sécurité
- Communiquer avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté
- Mesurer l'importance de mon rôle d'assureur

Me préparer à grimper

- Mettre correctement mon harnais (ajusté, par-dessus les vêtements)
- Passer ma corde aux points d'encordement, tresser le noeud en huit en serrant les passants et le sécuriser par un noeud d'arrêt
- Vérifier mon équipement et mon encordement et les faire vérifier par mon assureur
- Attendre le feu vert du moniteur pour grimper
- Communiquer avec l'assureur en haut de voie ou en cas de problème

Assurer

- Installer correctement la corde dans le frein d'assurage, placer ce dernier sur le pontet et verrouiller le mousqueton de sécurité
- Vérifier mon système d'assurage et le faire vérifier par le grimpeur et le moniteur
- Me positionner proche de la SAE mais hors de la zone de chute de grimpeurs
- Manipuler la corde sans hésitation et de manière à toujours conserver une main derrière le frein
- Assurer la montée du grimpeur en moulinette en conservant la corde tendue, mais sans le treuiller
- Descendre mon partenaire à vitesse modérée
- Bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie sans être déséquilibré

Passeport JAUNE

Me préparer à grimper

- Vérifier l'agencement des tapis en pied de voie
- Ne jamais laisser ma corde derrière la jambe lorsque je grimpe
- Trouver une position confortable pour mousquetonner ma corde
- La passer dans toutes les dégaines, dans le bon sens
- Placer correctement ma corde dans un système d'assurage de descente libre en haut de voie
- Me réceptionner lors d'une chute de faible hauteur, en moulinette corde molle

Assurer

- Préparer correctement la corde pour qu'elle "file" sans nœud et sécuriser le brin libre
- Bien me positionner pour assurer, afin de voir et entendre le grimpeur
- Donner de la corde et en reprendre en fonction des actions du grimpeur, sans le gêner
- Arrêter une petite chute

Adopter une attitude "sécu-compatible"

- Avoir un comportement compatible avec une gestion autonome de la sécurité

Grimper

- Me réceptionner lors d'une chute de faible amplitude (à un point d'assurage suffisamment haut dans la voie pour bénéficier de l'élasticité de la corde et d'une bonne surface de réception)

Assurer

- Assurer en anticipant les actions du grimpeur (donner et reprendre de la corde en fonction de ce que va faire le grimpeur)
- Freiner et arrêter une chute de façon dynamique
- Assurer à deux (avec un frein autobloquant) un grimpeur en vitesse



Bonnes Pratiques à respecter pour grimper en toute sécurité

6 FICHE DE PRISE DE CONNAISSANCE

ENCADRANT	DATE	SIGNATURE

PARTICIPANTS	SIGNATURE