

www.clubalpin-idf.com

Organisateurs : Carlos Altieri, Julien Miannay, Laurent Mouly

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Mur Ladoumègue consignes

Lundi 31 mars au lundi 30 juin 2014

Valable pour les créneaux du lundi.

L'accès au mur Ladoumègue nécessite d'être à jour de sa cotisation 2013/2014, de s'être inscrit sur le site ou auprès de Carlos Altieri (ou Julien Miannay et Laurent Mouly en septembre).

Une participation annuelle à ce mur de 28 € est demandée pour l'entretien du matériel.

Voici les quelques consignes à connaître et à respecter :

Horaire

Le lundi de 17h30 à 20h. Un autre club venant après il faut libérer la salle pour 20h. Il est conseillé d'arriver par groupes afin de faciliter le travail des gardiens.

Vestiaire

Des vestiaires au rez-de-chaussée sont à disposition pour se changer. Les vestiaires doivent être fermés à clé (les 2 portes) en permanence au risque de voir ses effets dérobés. Vous pouvez prendre vos affaires dans la salle d'escalade à condition qu'elles soient rangées dans un sac de sport lui-même rangé dans un coin de la salle.

Encadrement et sécurité

Des bénévoles référents assurent le bon fonctionnement et la sécurité de ces séances ; facilitez-leur la tâche !

Un tableau des référents et des participants est disponible via ce lien :

<https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0AIWm2nxOrn6kdExIVIZJbmtuQVRGeUdtQ1RqUTMxVFE#gid=0>

Les référents pourront vous faire des remarques sur votre façon de grimper et d'assurer.

Ils pourront exclure du groupe toute personne en cas de conduite dangereuse.

Horaires

Le début de la séance est conditionné par la présence d'un référent (responsable des clés du vestiaire).

Les horaires s'entendent par entrée et sortie des heures indiquées, c'est à dire que le temps passé dans le vestiaire est contenu dans la durée du créneau.

Les cordes remises dans les relais du haut ou rangées lovées dans le casier à matériel.

Matériel

Le matériel minimum à posséder est une paire de chaussons, un baudrier, un système d'assurage (type Reverso) et son mousqueton à vis, une dégainé pour téléphérique.

Les cordes sont à dispo.

Magnésie : il est recommandé un usage modéré de la magnésie. Sont préférés les boules de magnésie, la magnésie liquide en flacon et le gel Grip.

Interdiction de marcher dans la salle d'escalade en chaussures de ville.

Accès

Stade sportif Jules-Ladoumègue, route des Petits-Ponts, 75019 Paris (derrière le périph, côté Pantin).

Métro Porte-de-Panin ou Hoche (Ligne 5).

Tramway T3, arrêt Delphine-Seyrig.

Attention : aucun véhicule (à part les vélos) ne peut stationner dans la cour du gymnase.

Privilégiez les transports en commun, parking délicat aux alentours...