

www.clubalpin-idf.com

Organisateurs : Carlos Altieri, Laurent Mouly, An Tran
Contact : Voir rubrique « kifaikoi » sur le site web

Mur Ladoumègue - lundi 17h30 - 22h30 Du 07/09/2015 au 04/07/2016

Valable pour tous les créneaux du CAF à ce mur.

L'accès au mur Ladoumègue nécessite d'être à jour de sa cotisation 2015/2016, de s'inscrire sur le site internet rubrique Murs.

Une participation annuelle de 30 € est demandée pour grimper sur ce mur.

Niveau : 5a

Voici quelques consignes à connaître et à respecter :

Vestiaire

Des vestiaires au rez-de-chaussée sont à disposition pour se changer.

Encadrement et sécurité

Les inscrits aux créneaux doivent être **autonome** (voir mémo ci-après).

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

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 du CAF.

Le créneau du CAF est étendu à partir de 20h jusqu'à 22h30 sur invitation de CIMES19 (club titulaire du créneau 20h-22h30). Les grimpeurs (au nombre maximal de 25) seront autorisés à grimper sur ce créneau sous réserve de la présence d'un référent CIMES19.

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.

Matériel

Le matériel minimum à posséder est une paire de chaussons, un baudrier, un système d'assurage (type Reverso) un mousqueton à vis. Les cordes sont fournies par le club.

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.

Memo des bonnes pratiques en SAE

Voir également le « livret escalade » du CAF remis lors de la première séance.

Lors de l'inscription à un créneau du CAF :

Le nouvel inscrit **devra impérativement être présent, lors de la première séance du créneau concerné (dates précisées dans la fiche technique de la sortie)**. Lors de cette séance l'inscrit réalisera un test d'autonomie (1) en présence du *responsable du créneau*.

Si le degré d'autonomie du licencié est jugé suffisant, il pourra grimper librement sur les créneaux du CAF où il est inscrit. Dans le cas contraire, le licencié devra participer à des séances d'apprentissage à l'autonomie avec le *responsable du créneau*.

(1) Définition de « l'autonomie » en SAE:

Un licencié est considéré autonome en SAE lorsqu'il:

- Connaissance du matériel utilisé en SAE
- Maîtrise l'encordement avec un noeud de 8
- Maîtrise des autocontrôles
- Maîtrise du langage
- Maîtrise de l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurages, ...)
- Maîtrise de l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.
- Rangement du matériel (lovage de corde)

Lors d'une séance en SAE sur un créneau du CAF:

Avant de démarrer la séance,

Le licencié doit se présenter au référent CAF de la séance afin d'être identifié comme licencié du CAF.

Avant de commencer à grimper

- S'échauffer, en ne négligeant aucune partie du corps.
- « Passer » sa corde si celle-ci n'est pas lovée correctement

Avant de démarrer une voie

- Nœud de 8 : réaliser obligatoirement un nœud de « blocage » (nœud simple) sur le brin libre après le « 8 ».
Rappel : il est obligatoire de s'assurer sur un nœud de 8 afin de permettre le contrôle visuel.

- **Réaliser les autocontrôles** entre assureur et grimpeur :

> Vérifier le nœud de 8 du grimpeur : **par l'assureur**

> Vérifier que la vis du mousqueton du système d'assurage au pontet soit bien en position verrouillée. **Par le grimpeur**

> Vérifier que la corde passant dans le système d'assurage, passe bien également dans le mousqueton.
Par le grimpeur

- Communiquer avant de commencer à grimper

Pendant l'ascension une voie

En escalade en tête :

- Jusqu'à la première dégaine, l'assureur pare le grimpeur. L'assureur suit avec ses mains le bassin du grimpeur lors de son évolution. Il est prêt à attraper le grimpeur pour guider sa chute et l'amortir autant que possible.

- Entre la première et la deuxième dégaine, le grimpeur doit être assuré sec, car le risque de retour au sol est important. Attention, à la position de la corde par rapport au grimpeur, une chute sur la corde pouvant entraîner de fortes brûlures. La chute entre la première et deuxième dégaine est critique car le choc est absorbé par le baudrier et le dos du grimpeur.

- Après la troisième dégaine, le grimpeur est assuré en dynamique.

- Pour la redescente le grimpeur passe la corde dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle) avant d'être redescendu en moulinette par l'assureur.

En escalade en moulinette :

- Pour grimper en moulinette s'assurer que la corde est passée dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle).

- Lors de l'ascension le grimpeur ne doit pas être assuré en dynamique.

- Si la corde est encore passé dans les dégaines le grimpeur évoluera sur le brin avec les dégaines, qu'il déclipsera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.

RAPPEL : les licenciés du CAF doivent grimper entre eux, le CAF et les autres clubs présents dans les SAE ayant des assurances différentes.