

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

Mur Ladoumègue - Eté

Du 09/07/2018 au 01/09/2018

Valable pour tous les créneaux mutualisés avec Cimes 19 et 19 escalade.

le lundi de 12h à 13h30 et de 17h30 à 22h30
le mardi de 12h à 13h30
le mercredi de 17h30 à 22h30
le jeudi de 12h à 13h30 et de 17h30 à 22h30
le vendredi de 12h à 13h30 et de 19h à 22h30
le samedi de 8h à 17h

L'accès au mur de Ladoumègue nécessite d'être à jour de sa cotisation 2017/2018, de s'inscrire sur le site internet rubrique Murs. L'étiquette avec le logo du CAF IdF, ainsi qu'une photocopie de la licence 2017/2018 doit être visible sur le baudrier.

Une participation de 10 € est demandée pour grimper sur ce mur.

Niveau : 5b

Voici quelques consignes à connaître et à respecter :

Vestiaire

Des vestiaires 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 même des autres clubs 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 club responsable du créneau.

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

Partie 1 autonomie en moulinette)

- ✓ connaitre son matériel
- ✓ savoir mettre un baudrier
- ✓ savoir s'encorder
- ✓ vérifier le matériel et/ou le nœud de son partenaire,
- ✓ gérer la corde et le frein d'assurage et savoir adapter la tension de la corde en fonction de l'aisance du grimpeur et du risque de vol,
- ✓ pouvoir stopper le grimpeur lors de sa descente

Partie 2 (autonomie en tête)

- ✓ savoir lover une corde
- ✓ savoir parer le grimpeur avant la première dégainé
- ✓ savoir ce qu'est le couloir de chute et se positionner en conséquence
- ✓ anticiper le moment où le grimpeur en tête aura besoin de corde pour la mousquetonner dans la dégainé
- ✓ savoir grimper en tête en faisant des pauses
- ✓ savoir adapter son assurage en fonction des besoins du grimpeur
- ✓ mousquetonner les dégainés dans le bon sens
- ✓ ne pas mousquetonner à bout de bras
- ✓ pouvoir faire des vols de faible hauteur.

Partie 3 (autonomie en tête confirmée).

| | | |
|---|--|--------|
| ✓ | maîtriser les composantes de la chaîne d'assurance | conn |
| ✓ | être capable d'intervenir en cas de mauvaise manipulation d'une tierce personne | savoir |
| ✓ | maîtriser les compétences de son partenaire | conn |
| ✓ | être capable d'assurer de manière autonome | savoir |
| ✓ | être capable de donner ou reprendre de la corde rapidement | savoir |
| ✓ | être capable d'assurer de manière dynamique | savoir |
| ✓ | être capable de se placer en fonction de la situation du grimpeur | savoir |
| ✓ | être capable d'anticiper une chute | savoir |
| ✓ | être capable de lire les premiers mètres de la voie et anticiper les mouvements à faire. | savoir |