

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

**Organisateurs** : Victor Moreau, Camille Ducrot  
**Contact** : Voir rubrique « [kifaikoi](#) » sur le site web

**Mur BEAUJON – Jeudi 18h-20h**  
**Du 13/09/18 au 27/06/19**

Valable pour le créneau du CAF à ce mur.

L'accès au mur Beaujon nécessite d'être à jour de sa cotisation 2018/2019, de s'inscrire sur le site internet rubrique Murs.

Une participation annuelle de 35 € est demandée pour grimper sur ce mur.

**Voici quelques consignes à connaître et à respecter :**

*Vestiaire*

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

*Encadrement et sécurité*

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.  
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. Un autre club venant après il faut libérer la salle pour 20h.

*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.

*Formalités*

Tous les grimpeurs doivent impérativement présenter leur licence et leur certificat médical d'aptitude à la pratique du sport avant leur première séance. Dans le cas contraire, ils se verront refuser l'accès au mur.

## Memo des bonnes pratiques en SAE

Voir également le « livret escalade » du CAF qui peut être 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:*

- Connaît du matériel utilisé en SAE
- Maîtrise l'encordement avec un nœud de 8
- Maîtrise les autocontrôles
- Maîtrise le langage
- Maîtrise l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurages, ...)
- Maîtrise l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.
- Sait ranger le 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 : vérification par l'assureur du nœud de 8 du grimpeur, vérification par le grimpeur de la fixation sur le pontet et du verrouillage du mousqueton du système d'assurage. Vérification par le grimpeur du bon positionnement de la corde dans le système d'assurage.
  - Communiquer avant de commencer à grimper

Pendant l'ascension une voie en escalade en tête :

- Jusqu'à la première dégainé, 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 dégainé, 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 dégainé est critique car le choc est absorbé par le baudrier et le dos du grimpeur.
- Après la troisième dégainé, le grimpeur est assuré en dynamique.
- Pour la redescente le grimpeur passe la corde dans les deux mousquetons du relais 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.
- 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.