

Organisateurs : Michel CLERGET, Samuel GARCIA, Carlos ALTIERI

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Escalade à Marie Paradis

Du jeudi 19 septembre 2019 au jeudi 2 juillet

Mur Marie Paradis –jeudi 18h-20h, Samedi 18h30-22h30, dimanche 9h-13h et 16h-18h.

5, rue Léon Schwartzberg, 75010 Paris Métro : Gare de l'Est ou Gare du Nord

L'accès au mur Marie Paradis nécessite d'être à jour de sa cotisation 2019/2020 et de s'inscrire sur le site internet : rubrique mur.

Participation annuelle : 55 €

Niveau : 5a. Grimpeur autonome (voir ci-dessous). Possibilité d'intégrer quelques débutants pour des séances d'initiation vers l'autonomie en septembre/octobre

Nombre de places (organisateur compris) : 26

Voici quelques consignes à connaître et à respecter

Vestiaire : des vestiaires sont à votre disposition pour vous 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 : les horaires s'entendent par entrée et sortie des heures indiquées. Le temps passé dans le vestiaire est contenu dans la durée du créneau.

La séance est conditionnée par la présence d'un référent. Nous vous invitons à consulter le tableau des référents, depuis le site et à vous inscrire, notamment le weekend. En l'absence d'inscrit, un référent peut être amené à annuler une séance. Nous sommes à la recherche de référents sur tous les créneaux. Si vous souhaitez être référent, merci de nous le faire savoir.

Critères d'autonomie, retenus dans le livret d'escalade de la FFCAM

Partie 1 (une autonomie en moulinette)

- connaître son matériel
- savoir mettre un baudrier
- savoir s'encorder (nœud de 8)
- 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 dégaine
- 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 dégaine - savoir grimper en tête en faisant des pauses
- savoir adapter son assurage en fonction des besoins du grimpeur
- mousquetonner les dégaines dans le bon sens
- ne pas mousquetonner à bout de bras
- pouvoir faire des vols de faible hauteur.

Partie 3 (autonomie en tête confirmée).

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