

**Organisateurs** : Alain Changenet, Bernard Surin, François Sevre

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Mur d'escalade Milliat

11 ter, rue d'Alesia 75014 PARIS

**Lundi 18h-20h**

**Lundi 20h-22h**

**Mercredi 12h-13h30 / Jeudi 17h30-20h / Dimanche 9h-13h**

**A partir du mercredi 23 septembre 2020**

**Sauf les séances du lundi qui débuteront le 2 Novembre 2020**

**Précision valable pour tous les créneaux du CAF sur la SAE du gymnase Alice Milliat**

L'accès au mur Alice Milliat nécessite :

- D'être à jour de sa cotisation 2020/2021.
- De s'être inscrit en ligne sur le site ou au club.
- De présenter sa carte du CAF aux gardiens.

**La tenue des séances est conditionnée par la présence d'un référent.**

**Deux possibilités d'inscription sont proposées :**

- 55€ donnant accès à **l'un** des deux créneaux du lundi ainsi que ceux des mercredi, jeudi et dimanche,
- 45€ donnant accès à tous les créneaux **sauf** ceux du lundi.

La participation comprend la fourniture du « livret escalade du CAF » qui sera remis lors de la première séance (si ils sont disponibles...)

### **Quelques consignes à connaître et à respecter :**

#### **Vestiaire**

Des vestiaires au 1<sup>er</sup> étage sont à disposition pour se changer.

#### **Encadrement et sécurité**

**Les inscrits aux créneaux doivent être autonomes** (voir memo ci-après).

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

Les référents pourront être amenés à vous faire des remarques sur votre façon de grimper et surtout d'assurer. Réservez leur un accueil amical.

**Ils pourront exclure du groupe toute personne en cas de conduite dangereuse ou contraire à la bonne cohabitation des utilisateurs du mur.**

## Horaires

**Le début de la séance est conditionné par la présence d'un référent.**

Les horaires s'entendent par entrée et sortie aux 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 participants devront avoir en permanence sur eux (accroché au baudrier) lors de séance une photocopie de leur licence avec au dos les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.**

**Magnésie** : il est recommandé d'utiliser modérément de la magnésie. On préférera le conditionnement en boules ou la magnésie liquide.

## 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 créneaux 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'assurage, ...)*
- *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 d'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 deuxième dégaine, 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 passée 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.