

**Organisateur** : Le Houedec Yann, Baviere Vincent.

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web (ou bien téléphone pour ceux qui veulent !)

## Escalade à Marie Paradis

Du jeudi 3 septembre 2020 au dimanche 4 juillet 2021

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 2020/2021 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) : 24

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.

Matériel : Laisser les cordes en moulinette et les ranger jusqu'au mur

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.

Actuellement le lien du tableau des référents n'est pas à jour, merci de nous envoyer un mail pour indiquer votre présence.

Dispositions spéciales liées au COVID 19 pour la pratique de l'escalade à Marie Paradis

Règles et remarques générales

- ✓ Accès limité aux vestiaires (entre 1 et 3 personnes en fonction de la taille du vestiaire)
- ✓ Les règles de bon comportement individuel (ci-après) doivent être observées pendant toute la durée de votre séance de grimpe
- ✓ Le non-respect de ces dispositions particulières pourrait entraîner une fermeture des créneaux.

#### Règles de bon comportement individuel

- ✓ Je ne circule pas pieds nus
- ✓ Je ne me mets pas torse nu
- ✓ Je respecte si possible une distance avec les autres personnes d'au moins 5m au sol (si je ne peux pas, je porte mon masque)
- ✓ Je conserve si possible une ligne de corde libre entre chaque grimpeur pour respecter la distanciation entre assureurs et aussi sur le mur (en effet, il est conseillé de respecter une distance de 5m avec les autres grimpeurs quand je suis sur le mur)
- ✓ Je ne mets pas la corde dans ma bouche, même si c'est tentant quand on doit clipper
- ✓ Je me désinfecte les mains au gel hydro-alcoolique ou j'applique de la magnésie liquide avec un taux d'alcool  $\geq 70\%$  sur les mains régulièrement (si possible au moins en arrivant et quittant une voie) et je respecte les règles sanitaires préconisées par les autorités (gestes barrières, éternuement dans le coude ...)

### **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'assurance 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.

**Niveau** : Autonome

**A verser à l'inscription** : 55 € (voir fiche technique)

**Nombre de places (organisateur du Club compris)** : 24

**Nombre d'inscriptions** : 0 (24 places restantes)

**Début de validation des inscriptions** : Mardi 1 septembre 2020

**Accord obligatoire** : Oui