

Organisateur : Laurent Mouly, An Tran

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Ladoumègue SAE

Du lundi 5 septembre 2021 au lundi 4 juillet 2022

Centre sportif Jules Ladoumègue : 37 rue des Petits Ponts, 75019 Paris (Tramway T3 Delphine Serig, ou RER E gare de Pantin)

La convention avec le club Cimes 19 (FSGT) est reconduite cette année, ce qui permet la mutualisation des créneaux des 2 clubs sur la soirée du lundi (Créneau CAF : 17h30/20h, Créneau Cimes19 20h/22h30).

Cette sortie permet donc de grimper :

□ le lundi soir de 17h30 à 22h15 sauf jour férié

Il est indispensable que chaque participant soit muni de l'étiquette du CAF attachée à son baudrier, dans laquelle est glissée une photocopie de sa licence et un numéro de téléphone à joindre en cas d'accident.

Niveau : 5b/c Les participants doivent être autonomes en salle (savoir grimper et assurer en tête, connaître l'assurage dynamique en cas de chute). Présence de nombreux dévers. Cette salle n'est pas adaptée à des débutants.

Nombre de places (organisateur compris) : 40

La participation à ce créneau est fixée à 45€.

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.

Dispositions spéciales liées au COVID 19 pour La pratique de l'escalade à la salle Jules Ladoumègue

Règles et remarques générales

- Le passe sanitaire est obligatoire pour l'instant (jusqu'à nouvelle directive du gouvernement)
- Il n'y a pas d'accès aux vestiaires
- Tenir un registre des présents : tableau des référents sur lequel vous devez inscrire votre nom quand on vient grimper. Cela permet de savoir qui était là et quand, afin de pouvoir prévenir les personnes qui étaient présentes en cas de contamination d'un adhérent.
- **Votre inscription au registre des présents est obligatoire pour participer à une séance.**

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 porte un masque pour les déplacements dans le gymnase et quand je ne grimpe pas. Pour la grimpe en tant que tel on n'est pas obligé réglementairement, mais on peut le faire aussi.
- Je ne circule pas pieds nus
- Je ne me mets pas torse nu
- Je n'utilise pas de magnésie sèche / volatile (uniquement de la magnésie liquide avec un taux d'alcool $\geq 70\%$ est autorisée)
- 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)
- il est conseillé de respecter une distance de 5m avec les autres grimpeurs
- Je ne mets pas la corde dans ma bouche, même si c'est tentant quand on doit clipper au taquet !
- 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)
- Je respecte les règles sanitaires préconisées par les autorités (gestes barrières, éternuement dans le coude ...)
- J'informe le secrétariat du club ou les organisateurs en cas de symptômes

MEMO DES BONNES PRATIQUES EN SAE

Voir également le « livret escalade » du CAF remis lors de la première séance.

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 noeud 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

- > Noeud de 8 : réaliser obligatoirement un noeud de « blocage » (noeud simple) sur le brin libre après le « 8 »

Rappel : il est obligatoire de s'assurer sur un noeud de 8 afin de permettre le contrôle visuel.

- > **Réaliser les autocontrôles** entre assureur et grimpeur :
 - o Vérification **par l'assureur** du noeud de 8 du grimpeur :
 - o Vérification **par le grimpeur** de la fixation sur le pontet et du verrouillage du mousqueton du système d'assurage.
 - o 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 déclipera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.