

Organisateur : Laurent Mouly, Théo Laurent, Thai-An Tran

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Escalade Ladoumègue

du lundi 5 septembre 2022 au lundi 3 juillet 2023

Niveau(x) général de la sortie : 5 b, 5c en tête

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

Cimes 19 et le CAF mutualisent leur créneau du lundi pour vous permettre de venir grimper à haute dose sur une soirée entière, chaque lundi de 17h30 à 22h15 (tout le monde doit être sorti à 22h30).

Important : pour que la séance puisse avoir lieu, il est obligatoire que soit présent un référent.

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. Demandez en une au référent du CAF qui encadre la séance du lundi, si vous n'en avez pas déjà une.

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 séance est conditionnée par la présence d'un référent.

Nous vous invitons à consulter le tableau des référents (lien indiqué sur la page de la sortie sur le site internet du club).

Memo des bonnes pratiques en SAE

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

Lors de l'inscription :

Le nouvel inscrit (non inscrit cette année à un mur géré par le CAF) **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 CAF du créneau*.

Si le degré d'autonomie du licencié est jugé suffisant, il pourra grimper librement sur les créneaux où il est inscrit.

Définition de « l'autonomie » en SAE:

Un licencié est considéré autonome en SAE lorsqu'il:

- Connaissance du matériel utilisé en SAE
- Maîtrise l'encordement avec un noeud de 8
- Maîtrise des autocontrôles
- Maîtrise du langage
- Maîtrise de l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurages, ...)
- Maîtrise de l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.
- Rangement du matériel (lovage de corde)

Lors d'une séance en SAE sur un créneau :

Avant de démarrer la séance,

Le licencié doit se présenter au référent CAF si celui-ci est présent 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 :
 - > Vérifier le nœud de 8 du grimpeur : **par l'assureur**
 - > Vérifier que la vis du mousqueton du système d'assurage au pontet soit bien en position verrouillée. **Par le grimpeur**
 - > Vérifier que la corde passant dans le système d'assurage, passe bien également dans le mousqueton. **Par le grimpeur**
- Communiquer avant de commencer à grimper

Pendant l'ascension 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 troisième dégaine, le grimpeur est assuré en dynamique.
- Pour la redescente le grimpeur passe la corde dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle) 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 ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle).
- 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 déclipera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.

RAPPEL : les licenciés du CAF doivent grimper entre eux, le CAF et les autres clubs présents dans les SAE ayant des assurances différentes.