

Commission Nationale d'Escalade

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE L'ESCALADE SUR SITES NATURELS D'UNE LONGUEUR, EQUIPES A DEMEURE

Avertissement :

Si les sorties figurent au programme officiel du Club, elles sont placées sous la responsabilité des dirigeants du Club et de l'encadrement.

Lors de sorties organisées par le club durant lesquelles les participants pratiquent librement (sans que soit dispensé un cours par un cadre bénévole ou professionnel), les adhérents devront avoir validé le niveau 5 du livret escalade. Cette validation est réalisée par l'encadrement du club sous la responsabilité du Président du club. Elle est attestée par le livret escalade et enregistrée par une saisie extranet : UF autonomie niveau 4 puis 5.

Les grands principes à respecter en toutes circonstances

Texte extrait du Livret d'Escalade.

- *J'entreprends une manœuvre si et seulement si je suis sûr à 100% de maîtriser ce que je fais.*
- *Je vérifie toujours que mon partenaire est prêt pour l'action qu'il va entreprendre (assurer ou grimper). Je vérifie qu'il maîtrise la technique et le vocabulaire associé.*
- *Je fais également vérifier mes actions par mon partenaire :*
 - *Baudrier,*
 - *Encordement,*
 - *Système d'assurance,*
 - *Longueur de corde,*
 - *Nœud en bout de corde,*
 - *Nombre de dégaines,*
 - *Longe.*
- *Je n'hésite pas à abandonner du matériel pour assurer ma sécurité.*
 - *Rechape en milieu de voie.*
- *Je n'hésite pas à renoncer en fonction :*
 - *D'une difficulté trop importante,*
 - *De la météo,*
 - *De mon état de forme et celui de mon partenaire.*
- *Si j'ai des doutes avant d'entreprendre une action, je n'hésite pas à le dire.*
- *Ne jamais craindre la réaction des autres.*
- *Je reste calme en toute circonstance.*
- *Je préviens toujours une tierce personne de l'endroit où je me trouve.*
- *Je ne laisse pas de trace de mon passage, dans les voies. Je ne gêne pas les autres grimpeurs (cris, chien, musique...)*

La plus grande partie des recommandations énoncées pour la pratique sur SAE est applicable ici. Toutefois, ayez toujours à l'esprit qu'un site naturel d'escalade ne sera jamais un lieu de pratique aseptisé. Abordez-le avec circonspection. Avant de grimper, il est toujours très riche d'enseignement de faire le tour du site en l'observant attentivement.

1. Le port du casque est obligatoire pour tous les participants : grimpeurs, assureurs et encadrements.

2. Assurez-vous que la corde ait une longueur d'au moins 2,5 fois la longueur du développé de la voie que vous envisagez de grimper.
3. Faites un nœud en bout de la corde, côté brin dormant.
4. Ne sautez aucun point de mousquetonnage.
5. Utilisez des dégaines courtes (environ 11cm) pour les premiers ancrages.
6. Pour le rappel, faites attention aux cheveux longs !
7. Ne moulinez JAMAIS sur une sangle, une cordelette, un anneau de corde, ou directement dans une plaquette.
8. Même si le site est très bien équipé, en tête, sachez évaluer les risques potentiels liés aux profils que vous pouvez rencontrer (rebord de toit, vire, etc.). Depuis le sol, quand cela est possible, repérez les zones où la chute peut-être délicate. Parlez-en avec votre assureur afin d'optimiser au mieux vos actions.
9. Sachez faire la distinction entre " L'ENGAGEMENT " et " L'EXPOSITION " d'une voie ou d'un passage. **L'exposition** sous-entend qu'en cas de chute les conséquences peuvent être graves.
10. **Contrôlez toutes vos installations avant d'engager une nouvelle action.**
11. Savoir redescendre en milieu de voie.
12. Face à une difficulté rencontrée au cours de son ascension (passage trop difficile, équipement trop éloigné, etc...), il vaut mieux redescendre que d'insister au risque de s'épuiser ou de se blesser. Cela implique de maîtriser les techniques de réchappe et de disposer du matériel adéquate.
13. Il est recommandé de ne porter ni alliance ni bague.
14. Achetez le TOPO, il contient des informations et des renseignements utiles.
15. Après votre passage dans une voie, lors de la descente, ayez le réflexe de brosser le surplus de magnésie qui peut apparaître sur certaines prises.
16. Pensez à emporter une trousse de premiers secours, vérifiée et actualisée.
17. Informez-vous sur les différents moyens de contacter les secours. Il est vivement recommandé de posséder un téléphone portable.