

## Consignes de sécurité en général



La sécurité joue un rôle primordial en escalade et doit toujours être la priorité absolue.

- Vérifier l'aspect général de la structure d'escalade et du matériel (cordes, baudriers, mousquetons...) avant de les utiliser.
- Respecter le matériel (longue vie). (N.B. : le CAB organise une formation capacitaire à la gestion des équipements de protection individuelle (EPI).
- Ne pas marcher sur les cordes, cordelettes, sangles et sur les baudriers.
- Corde = facteur de sécurité de première importance.
- Vérifier et faire vérifier systématiquement son matériel (voir drill de départ).
- Toujours vérifier le matériel de son assureur avant de grimper (voir drill de départ).
- Vérifier que les brins de la corde ne soient pas croisés.
- Fermer la vis du mousqueton sans la serrer.
- Lacer ses chaussures.
- Attacher les cheveux longs pour éviter qu'ils ne se prennent dans les systèmes d'assurage ou de descente en rappel.
- Maintenir tous les vêtements sous le baudrier (contrôle visuel et intervention rapide plus facile).
- Ne pas utiliser les "plaquettes" (ancrages fixes) comme une prise (risque de se blesser en cas de chute).
- Mettre un pansement sur les piercings du nombril (risque d'arrachement avec le baudrier).
- Enlever les bijoux, montres, boucles d'oreilles trop longues, bagues...
- Ne pas mettre d'objet dans ses poches (GSM, montre ou autres objets qui pourraient tomber quand on grimpe).
- Faire un nœud en bout de corde (pour les cordes un peu courtes).
- Travailler dans le calme, le respect des limites de chacun et dans un climat de confiance.

## Le langage propre à la sécurité en escalade



Utiliser un langage clair et précis sans crier :

- "départ" = signal donné par le grimpeur avant toute activité.  
(escalade ou descente en moulinette)
- "sec" = signal de demande du grimpeur de tendre la corde pour résorber le mou au maximum.  
(en prévision d'une chute ou pour faciliter un blocage de la corde)
- "mou" = signal du grimpeur pour diminuer la tension de la corde et accroître sa liberté de progresser.  
(la corde se détend donc en conséquence)
- "avale" = signal du grimpeur pour que l'assureur reprenne le mou disponible.  
(la corde est trop lâche)

## Drill de départ

Drills : consignes de sécurité à respecter systématiquement avant chaque départ de voie.

### De la part du grimpeur, vérifier :

- Le placement correct de son baudrier.
- Son nœud d'encordement.
- Si la corde n'est pas croisée et passe bien dans deux points d'ancrage différents.
- Si le baudrier de son assureur est correctement placé.
- Si le mousqueton à vis est bien vissé.
- Si le système d'assurage est placé correctement.
- Que son partenaire soit vigilant.

### De la part de l'assureur, vérifier :

- Le placement correct de son baudrier.
- Si le mousqueton à vis est bien vissé.
- Si le système d'assurage est placé correctement.
- Si la corde n'est pas croisée et passe bien dans deux points d'ancrage différents.
- Le nœud d'encordement du grimpeur.
- Si le baudrier du grimpeur est correctement placé.
- Que le grimpeur démarre bien sa voie avec la bonne corde (pendule !!!).



Après cette double vérification : pour obtenir l'autorisation de grimper, appeler le professeur qui réalise une dernière vérification générale et donne l'autorisation de grimper (permis de grimper).



Que je grimpe ou que j'assure, je respecte systématiquement le drill de départ.

## Conseils de sécurité entre grimpeur et assureur

	Grimpeur	Assureur
Montée	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vérifier et faire vérifier son matériel ainsi que celui de l'assureur.</li> <li>2) Ne pas crier et utiliser le langage spécifique.</li> <li>3) Se concentrer sur le geste à effectuer.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vérifier et faire vérifier son matériel ainsi que celui du grimpeur.</li> <li>2) Rester concentré et attentif (regarder le grimpeur)</li> <li>3) Ne pas crier et utiliser le langage spécifique.</li> <li>4) Tendre la corde (prendre le mou), mais ne pas tirer.</li> <li>5) Ne pas trop s'éloigner du pied de la paroi.</li> <li>6) Utilisation du système d'assurage : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une main toujours en dessous du système d'assurage.</li> <li>- Assurer en 5 temps, main en pronation, sans jamais lâcher la corde frein.</li> </ul> </li> </ol>
Descente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Prévenir son compagnon (langage spécifique).</li> <li>2) Prendre la corde à deux mains.</li> <li>3) S'asseoir dans le baudrier jambes tendues, pieds écartés contre le mur.</li> <li>4) Marcher en arrière, lentement (pas de sauts), en regardant où l'on va.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester attentif et concentré.</li> <li>2) Regarder son compagnon.</li> <li>3) Donner l'autorisation à son partenaire pour la descente.</li> <li>4) Utilisation du système d'assurage : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les deux mains sur la corde frein.</li> <li>- Laisser coulisser la corde ou alterner les mains.</li> <li>- Ne jamais lâcher la corde frein sous le descendeur.</li> <li>- Utilisation du grigri : une main tient la corde frein à hauteur de cuisse, l'autre main sur la poignée et qui tire lentement de manière régulière, laisser coulisser la corde.</li> </ul> </li> </ol>



**Matériel en bon état = sécurité !**



**HABITUDE = ↓ VIGILANCE = ↑ DANGER**