

8

MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Porter une tenue correcte, adaptée à l'escalade
- ▶ Respecter :
  - mon moniteur
  - l'activité de mes camarades (ne pas les distraire)
  - les installations et les autres utilisateurs de la salle
  - les consignes et les règles
- ▶ Rester attentif pendant les explications



MODULE BLOC



PROGRESSER

- ▶ Me déplacer dans toutes les directions (montée, oblique, traversée) en utilisant des solutions variées
- ▶ Grimper des passages aux profils variés en valorisant les poussées de jambes
- ▶ Choisir un itinéraire de descente facile et descendre relâché

ME PROTÉGER

- ▶ Dans l'attente de mon tour, ne pas stationner sous les grimpeurs
- ▶ Ne pas grimper au-dessus d'autres grimpeurs
- ▶ Vérifier que la surface de réception n'est pas encombrée
- ▶ Amortir la réception d'un petit saut ou d'une petite chute
- ▶ Ne pas courir sur les tapis

MODULE DIFFICULTÉ



PROGRESSER

- ▶ Grimper des voies aux profils variés en utilisant des poussées de jambes (et non des tractions)

PRENDRE  
CONFIANCE

- ▶ Me déplacer de plus en plus haut en maîtrisant mon appréhension
- ▶ M'asseoir dans le baudrier, relâché, après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge
- ▶ Redescendre en moulinette équilibré et relâché

9

MODULE SÉCURITÉ



ADOPTER UNE ATTITUDE  
"SÉCU-COMPATIBLE"

- ▶ Rester concentré et vigilant quand je réalise une technique de sécurité
- ▶ Ne pas distraire un grimpeur réalisant une manœuvre de sécurité
- ▶ Communiquer avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté
- ▶ Mesurer l'importance de mon rôle d'assureur

ME PRÉPARER  
À GRIMPER

- ▶ Mettre correctement mon harnais (ajusté, par-dessus les vêtements)
- ▶ Passer ma corde aux points d'encordement, tresser le nœud en huit en serrant les passants et le sécuriser par un nœud d'arrêt
- ▶ Vérifier mon équipement et mon encordement et les faire vérifier par mon assureur
- ▶ Attendre le feu vert du moniteur pour grimper
- ▶ Communiquer avec l'assureur en haut de voie ou en cas de problème

ASSURER

- ▶ Installer correctement la corde dans le frein d'assurage, placer ce dernier sur le pontet et verrouiller le mousqueton de sécurité
- ▶ Vérifier mon système d'assurage et le faire vérifier par le grimpeur et le moniteur
- ▶ Me positionner proche de la SAE mais hors de la zone de chute de grimpeurs
- ▶ Manipuler la corde sans hésitation et de manière à toujours conserver une main derrière le frein
- ▶ Assurer la montée du grimpeur en moulinette en conservant la corde tendue, mais sans le treuiller
- ▶ Descendre mon partenaire à vitesse modérée
- ▶ Bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie sans être déséquilibré

POUR LES  
2 PARTENAIRES

- ▶ Sécuriser le brin de corde libre par un nœud en bout de corde
- ▶ Contrôler tout bien et à deux