

12

La poubelle, c'est pas pour la déco !

4a
5b

MODULE ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Préserver la propreté et l'intégrité de la salle
- ▶ Éviter tout gaspillage
- ▶ Prendre soin du matériel confié et le ranger, lover une corde
- ▶ Entretien mes chaussons
- ▶ Respecter les consignes et les règles

MODULE BLOC



PROGRESSER

- ▶ Utiliser une prise oblique et aller chercher une prise de main un peu éloignée
- ▶ Repérer et utiliser des solutions telles que pousser sur une ou deux jambes, changer de pied ou de main, croiser les mains, attraper une prise au vol...

ME PROTÉGER

- ▶ Circuler dans la salle sans passer sous les grimpeurs
- ▶ Vérifier l'agencement des tapis
- ▶ Apprécier les hauteurs à ne pas dépasser
- ▶ Anticiper la manière dont je risque de chuter et vérifier la qualité de la zone de réception
- ▶ Demander au moniteur une parade si j'en éprouve le besoin
- ▶ Privilégier la désescalade, si possible par un itinéraire de descente
- ▶ Amortir de manière tonique la réception d'un saut et en SAE, enchaîner avec une chute arrière ou un roulé-boulé



"Je progresse : je grimpe en tête et j'installe la corde en moulinette."

MODULE DIFFICULTÉ

PROGRESSER

- ▶ Repérer le cheminement général d'une voie
- ▶ Utiliser des solutions variées telles que pousser sur une jambe, changer de pied, croiser les mains, attraper une prise au vol...



PRENDRE
CONFIANCE

- ▶ Me déplacer avec aisance en hauteur
- ▶ Me confier à la corde après avoir vérifié que l'assureur m'a pris en charge (communication)
- ▶ Ne pas me laisser impressionner par le risque de chute

MODULE SÉCURITÉ



ME PRÉPARER
À GRIMPER

- ▶ Vérifier l'agencement des tapis en pied de voie
- ▶ Ne jamais laisser ma corde derrière la jambe lorsque je grimpe
- ▶ Trouver une position confortable pour mousquetonner ma corde
- ▶ La passer dans toutes les dégaines, dans le bon sens
- ▶ Placer correctement ma corde dans un système d'assurage de descente libre en haut de voie
- ▶ Me réceptionner lors d'une chute de faible hauteur, en moulinette corde molle

ASSURER

- ▶ Préparer correctement la corde pour qu'elle "file" sans nœud et sécuriser le brin libre
- ▶ Bien me positionner pour assurer, afin de voir et entendre le grimpeur
- ▶ Donner de la corde et en reprendre en fonction des actions du grimpeur, sans le gêner
- ▶ Arrêter une petite chute

POUR LES
2 PARTENAIRES

- ▶ Vérifier tout, à deux et attendre le feu vert

13



Toujours sécuriser
le brin libre avec un nœud.