



Sécurité en Escalade

Nom de l'élève : _____

Classe : _____

	OBJET	CRITERES	DESCRIPTION
GRIMPEUR	Mettre son baudrier	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes dans les sangles - Pontet devant - Ceinture au-dessus des hanches - Pas de vrille dans les sangles - Boucles serrées 	
	S'encorder	<ul style="list-style-type: none"> - Nœud en 8 - Passage dans le pontet - Double nœud de 8 - Au max. 1 main entre nœud et pontet - Bout de 15cm qui dépasse 	
	Communiquer	- Connaissance des ordres : « prêt », « parti », « sec », « mou », relais »,...	
	Descendre	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies - Pieds écartés - Mains dans le dos 	
ASSUREUR	Mettre son descendeur et le mousqueton	<ul style="list-style-type: none"> - « Oreille » vers la gauche (tunnel apparent) - Petit œil en bas, et dans le mousqueton - Corde enfilée dans le descendeur et dans le mousqueton - Vis du mousqueton serrée 	
	Assurer en « 4 temps »	<ul style="list-style-type: none"> - Main droite en bas/main gauche en haut - Main D. tire vers le haut et amène en bas - Main G. au-dessus de main D. puis inverse puis Main G. en haut - Descendeur toujours vers le haut - Regard vers le grimpeur 	
	Se positionner	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le tapis (près de la paroi) - Légèrement décalé par rapport à l'axe d'ascension - Jambes écartées 	
	Faire descendre	<ul style="list-style-type: none"> - Corde placée à gauche - Les 2 mains se succèdent en montant - Ne pas donner d'à-coups et ne pas balancer 	
GRAND EN	Conseiller	<ul style="list-style-type: none"> - Aider à trouver des prises - Veiller au respect des règles de sécurité - Encourager (ne pas crier) 	
	Double-assurance en descente	<ul style="list-style-type: none"> - Les 2 mains sur le brin - Mains se succèdent en montant 	