

www.clubalpin-idf.com

Organisateurs : Alain Changenet, Claude Boitard, Louis-Marie Bessac.

Contact : Voir rubrique « kifaikoi » sur le site web

Mur d'escalade Milliat
Mercredi 12h-13h30 / Jeudi 17h30-20h /
Dimanche 9h-13h
Du lundi 1er septembre 2014 au samedi 4 juillet 2015 *

Valable pour tous les créneaux du CAF à ce mur.

L'accès au mur Alice Milliat nécessite d'être à jour de sa cotisation 2014/2015, de s'être inscrit en ligne sur le site. Présenter sa carte du CAF aux gardiens. **La tenue des séances est conditionnée par la présence d'un référent.**

Une participation annuelle de 27 € est demandée.

La participation comprend la fourniture du « livret escalade du CAF » qui sera remis lors de la première séance.

Voici quelques consignes à connaître et à respecter :

Vestiaire

Des vestiaires au 1^{er} étage sont à disposition pour se changer.

Encadrement et sécurité

La présence après inscription à une première séance le dimanche 21 ou 28 septembre à 9h00 est obligatoire, les organisateurs vérifieront votre autonomie, voir mémo ci-après.

Des bénévoles référents assurent le bon fonctionnement et la sécurité des séances ; facilitez-leur la tâche !

Les référents pourront vous faire des remarques sur votre façon de grimper et d'assurer.

Ils pourront exclure du groupe toute personne en cas de conduite dangereuse.

Horaires

Le début de la séance est conditionné par la présence d'un référent.

Les horaires s'entendent par entrée et sortie des heures indiquées, c'est à dire que le temps passé dans le vestiaire est contenu dans la durée du créneau.

Matériel

Le matériel minimum à posséder est une paire de chaussons, un baudrier, un système d'assurage (type

Reverso) un mousqueton à vis.

Les participants devront avoir sur soi (accroché au baudrier) lors de séance un document précisant, leur nom, leur appartenance au CAF, ainsi que le nom et les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

Magnésie : il est recommandé un usage modéré de la magnésie. Sont préférés les boules de magnésie, la magnésie liquide en flacon et le gel Grip.

* Excepté le mercredi :

17/09/2014

Excepté les jeudi :

25/12/2014 – Jour de Noël

30/04/2015 – Veille du 1^{er} mai

01/01/2015 – Premier de l'an

14/05/2015 – Jour de l'Ascension

Excepté les dimanches :

05/04/2015 - Dimanche de Pâque

24/05/2015 - Dimanche de Pentecôte

Memo des bonnes pratiques en SAE

Voir également le « livret escalade » du CAF remis lors de la première séance.

• Lors de l'inscription à un créneau du CAF :

Le nouvel inscrit **devra impérativement être présent, lors de la première séance du créneau concerné (dates précisées dans la fiche technique de la sortie)**. Lors de cette séance l'inscrit réalisera un test d'autonomie (1) en présence du *responsable du créneau*.

Si le degré d'autonomie du licencié est jugé suffisant, il pourra grimper librement sur les créneaux du CAF où il est inscrit.

Dans le cas contraire, le licencié devra participer à des séances d'apprentissage à l'autonomie avec le *responsable du créneau*.

(1) Définition de « l'autonomie » en SAE:

Un licencié est considéré autonome en SAE lorsqu'il:

- Connaissance du matériel utilisé en SAE
- Maîtrise l'encordement avec un nœud de 8
- Maîtrise des autocontrôles
- Maîtrise du langage
- Maîtrise de l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurages, ...)
- Maîtrise de l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.
- Rangement du matériel (lovage de corde)

• Lors d'une séance en SAE sur un créneau du CAF:

Avant de démarrer la séance,

Le licencié doit se présenter au référent CAF de la séance afin d'être identifié comme licencié du CAF.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Avant de commencer à grimper

- S'échauffer, en ne négligeant aucune partie du corps.
- « Passer » sa corde si celle-ci n'est pas lovée correctement

Avant de démarrer une voie

- Nœud de 8 : réaliser obligatoirement un nœud de « blocage » (nœud simple) sur le brin libre après le « 8 ». **Rappel : il est obligatoire de s'assurer sur un nœud de 8 afin de permettre le contrôle visuel.**
- **Réaliser les autocontrôles** entre assureur et grimpeur :
 - ⇒ Vérifier le nœud de 8 du grimpeur : **par l'assureur**
 - ⇒ Vérifier que la vis du mousqueton du système d'assurage au pontet soit bien en position verrouillée. **Par le grimpeur**
 - ⇒ Vérifier que la corde passant dans le système d'assurage, passe bien également dans le mousqueton. **Par le grimpeur**
- Communiquer avant de commencer à grimper

Pendant l'ascension une voie

En escalade en tête :

- Jusqu'à la première dégaine, l'assureur pare le grimpeur. L'assureur suit avec ses mains le bassin du grimpeur lors de son évolution. Il est prêt à attraper le grimpeur pour guider sa chute et l'amortir autant que possible.
- Entre la première et la deuxième dégaine, le grimpeur doit être assuré sec, car le risque de retour au sol est important. Attention, à la position de la corde par rapport au grimpeur, une chute sur la corde pouvant entraîner de fortes brûlures. La chute entre la première et deuxième dégaine est critique car le choc est absorbé par le baudrier et le dos du grimpeur.
- Après la troisième dégaine, le grimpeur est assuré en dynamique.
- Pour la redescente le grimpeur passe la corde dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle) avant d'être redescendu en moulinette par l'assureur.

En escalade en moulinette :

- Pour grimper en moulinette s'assurer que la corde est passée dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle).
- Lors de l'ascension le grimpeur ne doit pas être assuré en dynamique.
- Si la corde est encore passée dans les dégaines le grimpeur évoluera sur le brin avec les dégaines, qu'il déclipsera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.

RAPPEL : les licenciés du CAF doivent grimper entre eux, le CAF et les autres clubs présents dans les SAE ayant des assurances