

Organisateur : Laurent Mouly et Eduardo Beltran Aramayo

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Atelier Parent/enfant au gymnase Paul Meurice 2021/2022

L'accès au mur nécessite d'être à jour de sa cotisation annuelle au Club Alpin Ile-de-France et de sa licence FFCAM, puis de s'inscrire sur le site internet rubrique JEUNES et de régler la participation annuelle indiquée sur le site.

Avant de prendre la licence FFCAM et de d'adhérer au Club Alpin IDF, contactez l'organisateur de l'école d'escalade pour vérifier qu'il reste de la place. Aucun remboursement de licence et d'assurance ne sera possible.

Inscriptions :

- Modalités : inscription avec accord de l'organisateur, sur le site du club-alpin (modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>)
- Conditions d'annulation par le participant : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

Vestiaire

Des vestiaires (garçons et filles séparés) au rez-de-chaussée sont à disposition pour se changer. Prévoir un cadenas pour les casiers. Éviter d'encombrer la salle d'escalade avec les affaires des enfants.

Encadrement et sécurité

Pour l'école d'escalade, les cours sont encadrés par un moniteur professionnel ou un encadrant bénévole agréé par le club. Il assure la pratique de l'escalade dans la salle dans des conditions de sécurité individuelle et collective.

Pour l'atelier Parent-enfant, chaque adulte est responsable de l'encadrement de son enfant. Pour participer, les enfants doivent être adhérents au CAF et être inscrits sur la sortie comme leurs parents, à moins qu'ils ne soient inscrit à l'école d'escalade.

Un ou des référents assurent la supervision de la pratique de l'escalade afin qu'elle se déroule dans le respect des règles de sécurité fédérales.

Les encadrants se réservent le droit de renvoyer temporairement ou définitivement des enfants ou grimpeurs adultes dont le comportement troublerait la bonne tenue des séances ou présenterait un danger pour les autres.

Horaires

Le début de la séance est conditionné par la présence du moniteur ou 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 avoir est une paire de chaussons, un baudrier, système d'assurage et mousqueton à vis.

Le club met à disposition des baudriers, système d'assurage descendeur et leur mousqueton à vis pour les enfants.

Les cordes sont fournies par le club, les dégaines placées sur le mur.

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.

Dispositions spéciales liées au COVID 19 pour La pratique de l'escalade à la salle Jules Ladoumègue

Règles et remarques générales

- Le passe sanitaire est obligatoire pour l'instant (jusqu'à nouvelle directive du gouvernement)
- Il n'y a pas d'accès aux vestiaires
- Tenir un registre des présents : tableau des référents sur lequel vous devez inscrire votre nom quand on vient grimper. Cela permet de savoir qui était là et quand, afin de pouvoir prévenir les personnes qui étaient présentes en cas de contamination d'un adhérent.
- **Votre inscription au registre des présents est obligatoire pour participer à une séance.**

Les règles de bon comportement individuel (ci-après) doivent être observées pendant toute la durée de votre séance de grimpe

Le non-respect de ces dispositions particulières pourrait entraîner une fermeture des créneaux.

Règles de bon comportement individuel

- Je porte un masque pour les déplacements dans le gymnase et quand je ne grimpe pas. Pour la grimpe en tant que tel on n'est pas obligé réglementairement, mais on peut le faire aussi.
- Je ne circule pas pieds nus
- Je ne me mets pas torse nu
- Je n'utilise pas de magnésie sèche / volatile (uniquement de la magnésie liquide avec un taux d'alcool $\geq 70\%$ est autorisée)
- Je respecte si possible une distance avec les autres personnes d'au moins 5m au sol (si je ne peux pas, je porte mon masque)
- il est conseillé de respecter une distance de 5m avec les autres grimpeurs
- Je ne mets pas la corde dans ma bouche, même si c'est tentant quand on doit clipper au taquet !
- Je me désinfecte les mains au gel hydro-alcoolique ou j'applique de la magnésie liquide avec un taux d'alcool $\geq 70\%$ sur les mains régulièrement (si possible au moins en arrivant et quittant une voie)
- Je respecte les règles sanitaires préconisées par les autorités (gestes barrières, éternuement dans le coude ...)
- J'informe le secrétariat du club ou les organisateurs en cas de symptômes

MEMO DES BONNES PRATIQUES EN SAE

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

Définition de « l'autonomie » en SAE:

Un licencié est considéré autonome en SAE lorsqu'il:

- > *Connaît du matériel utilisé en SAE*
- > *Maîtrise l'encordement avec un noeud de 8*
- > *Maîtrise les autocontrôles*
- > *Maîtrise le langage*
- > *Maîtrise l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurage, ...)*
- > *Maîtrise l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.*
- > *Sait ranger le 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.

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

- > Noeud de 8 : réaliser obligatoirement un noeud de « blocage » (noeud simple) sur le brin libre après le « 8 »

Rappel : il est obligatoire de s'assurer sur un noeud de 8 afin de permettre le contrôle visuel.

- > **Réaliser les autocontrôles** entre assureur et grimpeur :
 - o Vérification **par l'assureur** du noeud de 8 du grimpeur :
 - o Vérification **par le grimpeur** de la fixation sur le pontet et du verrouillage du mousqueton du système d'assurage.
 - o Vérification **par le grimpeur** du bon positionnement de la corde dans le système d'assurage.

- Communiquer avant de commencer à grimper

Pendant l'ascension d'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 deuxième dégaine, le grimpeur est assuré en dynamique.
- > Pour la redescente le grimpeur passe la corde **dans les deux mousquetons** du relais 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.
- > 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 déclipera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.