



**Escalade SAE
23-SAE08**

Organisateurs : Renaud Thillaye / Yann Le Houedec

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web (ou bien téléphone pour ceux qui veulent !)

Mur d'Escalade MARIE PARADIS

1.5 rue Léon Schwartzberg 75010 Paris | Métro Gare de l'Est

Jeudi 18h-20h / Samedi 18h30-20h30 / Dimanche 9h-13h et 16h-18h (mur intérieur)

Jeudi 18h-20h / Samedi 18h30-22h30 / Dimanche 9h-13h et 16h-18h (mur extérieur)

A partir du jeudi 5 octobre 2022

Précision valable pour tous les créneaux du CAF sur la SAE du gymnase Marie Paradis

L'accès au mur Marie Paradis nécessite :

- D'être à jour de sa cotisation 2022/2023.
- De s'être inscrit en ligne sur le site ou au club.
- De présenter sa carte du CAF aux gardiens.

La tenue des séances est conditionnée par la présence d'un référent.

Montant de l'inscription :

- 55€ donnant accès à tous les créneaux.

La participation comprend la fourniture du « livret escalade du CAF » qui sera remis lors de la première séance (s'ils sont disponibles...)

Quelques consignes à connaître et à respecter :

ATTENTION :

Il sera OBLIGATOIRE de vous inscrire avant chaque séance sur une feuille de tableur partagées dont l'adresse vous sera donnée après votre inscription car le nombre de grimpeurs possible par créneau est limité.

Vestiaire

Des vestiaires sont à disposition pour se changer.

Encadrement et sécurité

Les inscrits aux créneaux doivent être autonomes (voir memo ci-après). Lors de leur première séance, l'autonomie des grimpeurs inscrits sera vérifiée par les référents.

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

Les référents pourront être amenés à vous faire des remarques sur votre façon de grimper et surtout d'assurer. Réservez-leur un accueil amical.

Ils pourront exclure du groupe toute personne en cas de conduite dangereuse ou contraire à la bonne cohabitation des utilisateurs du mur.

Horaires

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

Les horaires s'entendent par entrée et sortie aux 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 Verso, ~~Reverso~~, Smart ou Grigri) et un mousqueton à vis.

Les participants devront avoir en permanence sur eux (accroché au baudrier) lors de séance une photocopie de leur licence avec au dos les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

Magnésie : il est recommandé d'utiliser modérément de la magnésie. On préférera le conditionnement en boules ou la magnésie liquide.

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 créneaux 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:

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

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

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 Paris – Courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

IM : 075 18 0076 — APE : 9312Z — SIRET : 784 354 482 00050 — TVA intra : FR76 784 354482

www.clubalpin-idf.com

00

+33 (0)1 42 18 20

2 / 3

- Sait ranger le matériel (lovage de corde)

(2) 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

- 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 :
 - Vérification **par l'assureur** du nœud de 8 du grimpeur :
 - Vérification **par le grimpeur** de la fixation sur le pontet et du verrouillage du mousqueton du système d'assurage.
 - 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 dégainé, 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 dégainé, 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 dégainé est critique car le choc est absorbé par le baudrier et le dos du grimpeur.
- Après la deuxième dégainé, 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 dégainés le grimpeur évoluera sur le brin avec les dégainés, qu'il déclipsera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.