

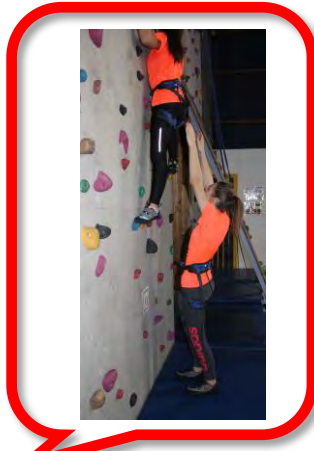
# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

## GRIMPER EN BLOC



**OUI** Pareur proche (mais pas en dessous) du grimpeur, en arrière, bras levés, prêt à intervenir pour ralentir la chute.



**NON** Pareur sous le grimpeur



**NON** Pareur inactif. Risque de se faire surprendre.

## S'ÉQUIPER : mise en place du baudrier



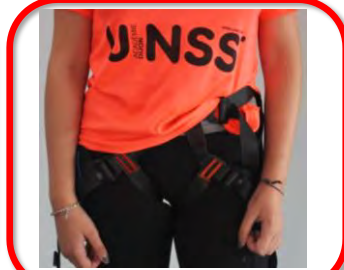
**OUI**  
Baudrier serré,  
ajusté au dessus des hanches,  
sans vrille des sangles,  
avec tous les vêtements dans la ceinture



**NON** Baudrier non serré en dessus des hanches



**NON** Baudrier serré avec vrille d'une sangle



**NON** Baudrier avec vêtements à l'extérieur de la ceinture

# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

## S'ENCORDER : nœud de 8



**OUI**  
nœud de 8 doublé ,  
fixé sur le pontet et proche  
avec nœud d'arrêt .  
L'ensemble est compacté



**NON** Nœud non terminé

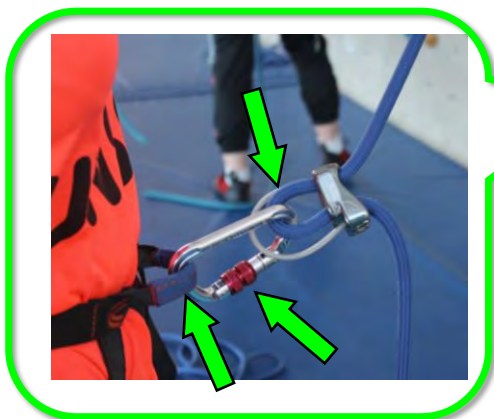


**NON** Nœuds trop éloignés

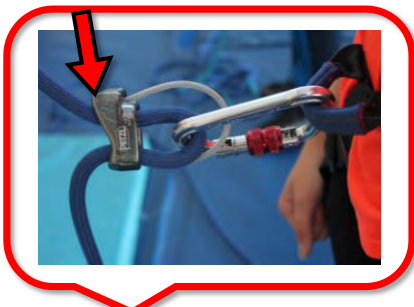


**NON** Nœud non fixé sur le pontet

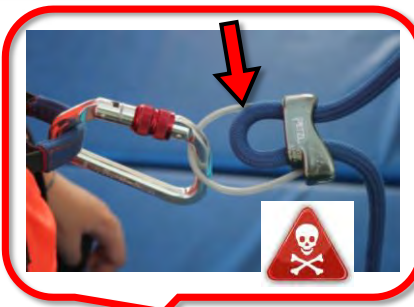
## Assurance : mise en place du système



**OUI**  
corde passée correctement selon la  
notice,  
mousqueton fermé, vissé  
système fixé sur le pontet



**NON** système à l'envers  
(le freinage est moins efficace)



**NON** corde mal passée dans le système

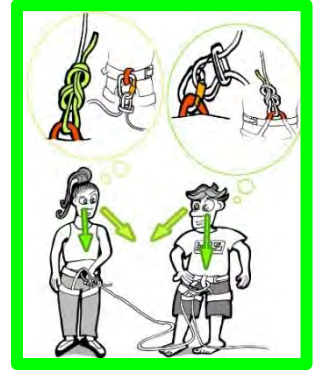


**NON** mousqueton non vissé et non sur le pontet

# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

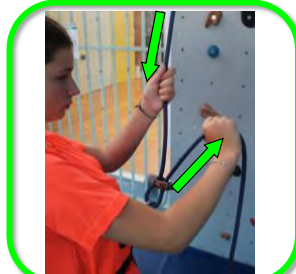
- **Règle d'or N°1 :**  
"Partner check" = se vérifier.
- **Règle d'or N°2 :**  
Demander le feu-vert au professeur.



## ASSURER: en 5 temps



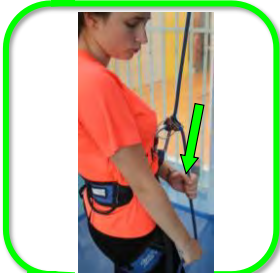
**Départ** position : une main en haut, une main en dessous du système



**1 :** tirer la corde avec la main gauche vers le bas et avec la main droite vers le haut



**2 :** bloquer la corde vers le bas avec la main droite



**3 :** replacer la main gauche sur la corde au dessus de la main droite



**4 :** remonter la main droite au dessus de la main gauche



**5 :** remonter la main gauche sur la corde en haut

## EVITER LE RETOUR AU SOL



C'est au contre-assureur de savoir faire ce nœud (puis à l'enseignant de le vérifier).

**OUI** nœud "fusible": "queue de vache".

**OUI**

Le nœud est réalisé quand le grimpeur à les mains à la 2<sup>e</sup> dégainé.





# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

## ASSURER : quelques erreurs



**NON** assureur trop éloigné du mur



**NON** assureur qui lâche le brin de corde sous le système d'assurage



**NON** assureur qui laisse la corde trop molle, distendue



**NON** contre assureur corde trop tendue: gêne l'assureur



**NON** Contre assureur, laissant trop de mou entre lui et l'assureur (corde au sol)








# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

## GRIMPER EN TETE

5 Des Alpes

GRIMPE EN TETE: des étapes pour progresser

<p><b>1</b> "Brin de corde"</p>  <p>- S'entraîner à mousquetonner au sol, puis sur les parcours</p>  <p>- "clipper" tous les points - Mousquetonnage rapide et avec les deux mains: faire chaque parcours MD puis MG</p>	<p><b>2</b> "Fausse tête"</p>  <p>- Assurage en moulinette - Une 2e corde différente</p> <p>Possibilité de rajouter un assureur en tête.</p> 	<p><b>3</b> "Mouli-tête"</p>  <p>- Encordement aux deux extrémités de la corde - Assurage en moulinette ET en tête (2 assureurs). - Déclipper les dégaines à la descente</p>	<p><b>4</b> "Biscuit"</p>  <p>- Les 3 premiers points sont pré-mousquetonnés - Terminer la voie en tête</p>	<p><b>5</b> "Départ"</p>  <p>- Grimper seulement jusqu'à la 3e dégaîne - Parer au départ - Se placer/ se déplacer selon la position du grimpeur</p>
--	--	---	--	--

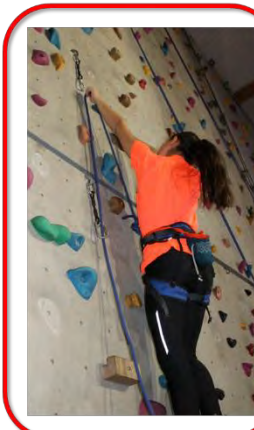
## OUI mousquetonner...

- PME (position du moindre effort), bras tendu.
- Prendre la corde devant soi (sinon yoyo).
- **Clipper dans le bon sens**: "son brin de corde ressort de la dégaîne".
- **Mousquetonner toutes les dégaines**, sans jamais placer la corde derrière la jambe.

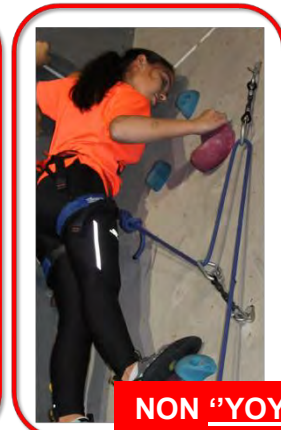
## Erreurs à ne pas faire



**NON mousquetonnage à l'envers** : corde passée en sens inverse dans la dégaîne



**NON mousquetonnage en allonge** : longueur de corde déployée trop importante = retour au sol possible.



**NON "YOYO"** : la corde passée dans la dégaîne a été prise en dessous de la dégaîne précédente.

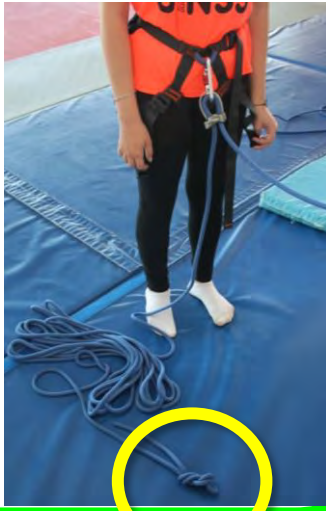
Déclipper la dégaîne du bas + reclipper

# Quelques règles de sécurité à connaître et à respecter.

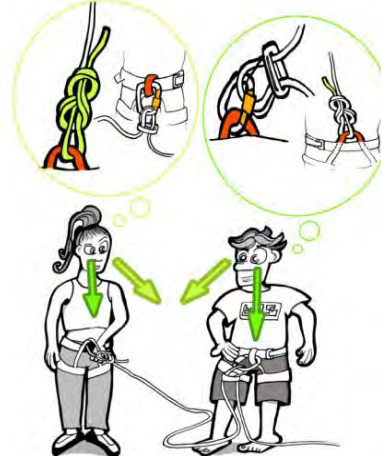
Source : protocole académique escalade Dijon. [eps.ac-dijon.fr](http://eps.ac-dijon.fr)

## ASSURER EN TETE

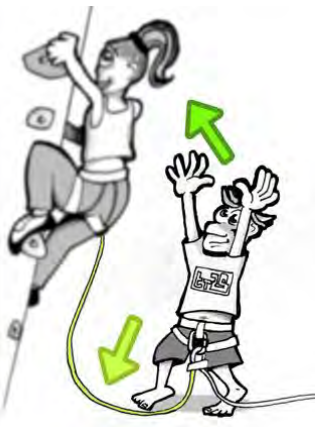
**FAIRE UN NŒUD  
EN BOUT DE CORDE**



**"PARTNER CHECK"**



**PARER AU  
DEPART**



**SE PLACER, SE  
DECALER**



**DONNER/AJUSTER  
LE MOU**



**N'hésitez pas à pré-mousquetonner les 2 premières dégaines  
si le départ de la voie vous paraît délicat.**