

Consignes de Sécurité – Mur d'Escalade CAF Auxerre

Document à destination des nouveaux adhérents

Bienvenue au CAF Auxerre ! Ce document a été élaboré de manière collective par un groupe de pratiquants expérimentés et impliqués dans l'accompagnement des débutants. Il présente les règles et bonnes pratiques pour garantir une culture de la sécurité partagée par tous les grimpeurs, débutants comme confirmés.

1. Équipement et Encordement

Choix du matériel

- **Mousquetons au baudrier pour l'assurage** : Privilégiez les mousquetons avec un « doigt » en bas pour bloquer le sens du mousqueton.
- **HOM** : Le HOM proposé par l'équipementier Edelrid est un dispositif destiné à compenser une différence de poids entre un grimpeur (+ lourd) et un assureur (+ léger) pouvant gommer une différence allant jusqu'à 25kg environ. Plutôt conçu pour la grimpe en tête, son utilisation est déconseillée en moulinette pour les grimpeurs inexpérimentés. Préférez quelques tours de corde au relais.

Port du baudrier

- **Ceinture** : Placez-la au-dessus des hanches, serré fermement.
- **Jambes** : Serrez-les suffisamment pour glisser une main (évitez de bloquer l'artère fémorale).

Nœuds d'encordement

- **Nœud de 8** : Obligatoire pour les débutants, avec deux paumes de sortie de corde.
- **Nœud d'arrêt** : Fortement conseillé, proche du nœud de 8.

Vérifications

- **Double vérification** : Contrôlez le nœud, la même corde pour les deux partenaires, et le passage de la corde dans le relais.
- **Mousqueton** : Vissé au contact, sans forcer.
- **Positionnement** : Equipements métalliques sur le pontet, corde dans les deux boucles du baudrier.

2. Grimpe en Moulinette

Assurance

- **Méthode** : Utilisez la technique des 5 temps.
- **Matériel** : Grigri fortement conseillé.
- **Attention** : L'assureur doit rester concentré sur son grimpeur, pas sur les autres (discussions, téléphone, etc...).

Avant la grimpe

- **Prise de confiance** : Faites une pause à 2 m et 4 m pour s'habituer au baudrier et à la gravité.
- **Première voie** : Limitez la hauteur à 5 m pour la descente.

Pendant la grimpe

- **Corde** : Tirez sur la corde haute pour vérifier son passage dans le grigri.
- **Dégaines** : Prenez bien sec avant la deuxième dégainé afin d'éviter tout retour au sol en cas de chute en début de voie.
- **Position** : L'assureur reste sur le tapis et assure à la verticale de la chaîne.

Descente

- **Grigri** : La poignée gère le frein, main basse « glissante ».
- **Reverso** ou autres systèmes d'assurance type « tube » : Une main fait glisser, l'autre bloque puis relâche. Ne quittez **jamais** la corde des mains.

Cas particuliers

- **Dévers** : Déclipage ou deuxième assureur pour bloquer le ballant avec une deuxième corde.

3. Grimpe en Tête

Assurance

- **Matériel** : Grigri ou Neox fortement conseillé.
- **Entraînement** : Utilisez une deuxième corde pour vous habituer aux clipages et aux chutes en moulinette (mur légèrement déversant).

Avant la première dégaine

- **Assurance** : Parez, ne commencez pas l'assurance.

Pendant la grimpe

- **Donner du mou** : En tête, seul le pouce bloque la came du grigri. On ne bloque jamais la came du grigri avec la main entière.
- **Important** :
 - La corde ne doit pas être derrière la jambe du grimpeur.
 - L'assureur vérifie que la corde sort de la dégaine côté extérieur.

Dynamisation

- **Position** : L'assureur se place en bord de tapis, pas en dessous. Ne sautez pas, avancez pour dynamiser.
- **Reverso ou « tube »** : Donnez du mou pour dynamiser.

Rappel

- L'assureur ne quitte jamais le tapis.

4. Organisation des Séances

Grimpe le week-end

- **Badges** : 17 badges sont confiés à des membres « Initiés ».
- **Ouverture** : Annoncée sur le groupe WhatsApp.
- **Autonomie** : Les grimpeurs autonomes en moulinette (grimpe et assurage) peuvent participer si un membre initié est présent. Un ensemble de grimpeurs initiés au sein du club sont autorisés à valider ce niveau d'autonomie.

Ce document constitue un simple rappel et ne dispense pas d'un apprentissage rigoureux accompagné d'un grimpeur expérimenté. N'hésitez pas à vous tourner vers un membre expérimenté au sein du club si vous avez la moindre question ou le moindre doute. Chaque membre du CAF est attaché à notre sécurité collective et se fera un plaisir de vous redonner quelques explications et de vous accompagner un moment si nécessaire.

Pour aller plus loin :

- <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Downloads-eBooks/AccessBook-Belaying>

Livret gratuit à télécharger reprenant toutes les règles élémentaires de l'assurage en salle, schémas à l'appui.

Ce document est disponible sur le site du CAF d'Auxerre.