

COMMANDEMENTS DU BON GRIMPEUR

DANS LA SALLE D'ESCALADE

- 1- Je me rends dans les zones d'escalade **sans bijoux** aux mains et au cou et je **m'attache toujours les cheveux**.
- 2- J'utilise la magnésie uniquement *si c'est nécessaire*. Celle-ci doit rester sur l'étagère de l'entrée dans son sac. **PAS de magnésie sur le tapis**.
- 3- Je ne mange pas, ne bois pas, ne mâche pas du chewing-gum dans les zones d'escalade.

ZONE D'ESCALADE SUR CORDE

- 4- Je me rends dans les zones d'escalade uniquement avec le matériel d'escalade : baudrier, système d'assurage, chaussons ou baskets (**pas de chaussures de ville ou servant à l'extérieur**)
- 5- Je m'encorde avec la plus grande attention avec un **nœud de huit terminé par un nœud double pêcheur** collé au huit sans m'interrompre ou me laisser distraire.
- 6- Je contrôle mon compagnon de cordée (assurage, nœud) et le pare jusqu'au premier point.
- 7- Je fais toujours un **nœud en bout de corde libre**.
- 8- Je contrôle la vitesse de mon partenaire lors de sa descente en moulinette.
- 9- Je mousquetonne tous les points d'assurage quand je grimpe en tête.
- 10- Je ne stationne jamais sous le grimpeur au pied du mur, mais je reste proche de la paroi (1m) pour ne pas me retrouver dans la zone de chute de la partie bloc.
- 11- Je rends toujours en fin de séance le matériel que j'emprunte et respecte le rangement.
- 12- Je ne **marche JAMAIS sur les cordes**.
- 13- J'utilise les prises d'escalade pour grimper et **non les plaquettes et relais**.

ZONE D'ESCALADE EN BLOC

- 14- Je **pare mon partenaire en bloc** et veille à ne pas me retrouver sur la zone de chute d'un autregrimpeur, **je circule principalement sous la poutre**.
- 15- Je **ne porte pas de baudrier** quand je grimpe dans la zone bloc.