

Les règles d'or:

- Ne pas dépasser la limite de hauteur
- Ne pas grimper en dessous d'un autre grimpeur
- Desescalader pour descendre (Ne pas sauter)

Cycle 3: viser la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.

Rôles: grimpeur

- contrôleur
- marqueur
- Assureur

L'escalade

Sécurité et encadrement

→ Règle sécurité sans matériel

- pas dépasser 3 mètres de hauteur
- donner habitude de ne pas sauter
- Placer tapis au pied du mur
- jamais grimper en dessous d'un autre.

→ règle sécurité avec Matériel:

Baudrier

- Vérifier le retour de boucle pour les baudriers
- Vérifier l'encadrement sur le baudrier
- Vérifier le serrage à la taille

Assurance

- Placer tapis
- réagir si trop de mou
- dispositif auto-bloquant
- mousqueton à vis fermés
- 3 par corde (grimpeur, assureur, 1 contre assureur)

Rappel

- contre assuage du haut, en moulinsette avec une deuxième corde
- contre assuage du bas en tendant la corde si nécessaire.

L'escalade en tête

- Assurance par un adulte grimpeur
- Pas d'encadrement sur mousqueton à vis: corde reliée par un noeud