



La pratique de l'escalade en sécurité au Cosec du Mirail

Je connais et respecte les 10 points sécurité de la FFME affichés dans la salle ou consultable là:

<http://www.ffme.fr/escalade/TECHNIQUE.php?id=11>

- 1- **S'encorder** avec un nœud de huit au bon endroit sur son baudrier.
- 2- **Contrôler la vitesse** de mon partenaire lors d'une descente en moulinette et **ne jamais lâcher la corde sous le système d'assurage.**
- 3- Nœud en bout de cordes lors d'une moulinette (et d'un rappel)
- 4- Vérifier les tapis au pied du mur avant de grimper.
- 5- **La parade.**
- 6- **Mousquetonner tous les points** quand je grimpe en tête.
- 7- **Assurer dynamiquement** son partenaire.
- 8- **Ne pas stationner sous un grimpeur** (surtout dans l'espace bloc)
- 9- Porter un casque (en falaise)
- 10- J'apprends les techniques de relais avant de m'engager en falaise.

En plus des connaissances de base ci-dessus à respecter et à faire respecter, voici quelques règles propres au **bon fonctionnement de Pyrène et en particulier à la salle du COSEC du Mirail**:

- J'écoute les consignes du (des) initiateurs(s).
- Si j'ai un doute sur un point de sécurité, je demande à un initiateur.
- J'utilise du matériel adapté et en bon état

NOTE: il est fortement conseillé d'assurer avec une plaquette (puits, pot, Reverso...): le "8" n'est pas un appareil d'assurage, c'est un descendeur.

- Dans l'espace cordes en tant qu'assureur,
 - o Je vérifie le nœud d'encordement de mon partenaire.
 - o Je reste sur les matelas pour éviter d'être "projeté" contre le mur en cas de chute.
 - o J'assure debout
- Dans l'espace cordes en tant que grimpeur:
 - o Je vérifie l'installation correcte du système d'assurage de mon partenaire.
- Dans l'espace bloc:
 - o Je ne grimpe pas avec mon baudrier.
 - o Je laisse mon sac à magnésie "à l'entrée".

Si j'ai le moindre doute ou question (sur les manip, la grimpe, le matériel...),
je n'hésite pas à demander à un initiateur.