

# Livre numerique Escalade



# Endroit à Sèvres ou on peut faire de l'escalade.

Dans Sevres, il y a deux endroits ou on peut faire de l'escalade : Au centre de sport des cents

Gardes et au 17 avenue eiffel à la limite de la ville de Sèvres et de Meudon.

On peut faire de l'escalade avec l'AS du collège de Sevres, avec l'EPS du collège de sevres.



Voici le dé vert du gymnase, c'est à dire un mur non vertical mais qui contient des courbes ou autres.





# Comment faire de l'escalade

Pour faire de l'escalade, il y a des règles à respecter. Elles sont toutes importantes les unes que les autres pour que tout ce passe bien durant la montée ou la séance.

Pour faire de l'escalade il faut mettre un baudrier, comme le montre la photo. Il est important car c'est lui qui tient le grimpeur et l'assureur.



Pour vous faciliter la montée, vous pouvez utiliser des chaussures d'escalade, comme le montre la photos : Elles facilitent la montée car avec ces chaussures, vos pieds ont une meilleur accroche au mur et aux prises.





Vue du mur et des prises en bas du mur



Maintenant pour monter il faut savoir faire un noeud de huit et un double noeud de huit car il tient le grimpeur comme le montre la photo :

Voici un noeud de huit



Voici un double noeud de huit





Maintenant vous êtes prêts a grimper MAIS il faut CONNAÎTRE LES RÈGLES DE SÉCURITÉES.(a voir dans le prochain chapitre).

---

# Grimper en toute sécurité

Comme dit dans l'ancien chapitre, il y a des règles très strictes à respecter pour pouvoir monter, pour que tout se passe bien. Il faut d'abord, pour pouvoir grimper avoir un assureur qui est en état de pouvoir vous assurer. Si jamais celui-ci se comporte mal, il faut le signaler à un adulte. Sinon, si vous avez un assureur, en qui vous avez confiance, il peut vous assurer en toute sécurité. D'abord il faut vérifier le noeud de huit du grimpeur et si le système d'assurance de l'assureur est bien fermée pour éviter que la corde sorte du système et fasse tomber le grimpeur qui pourrait se tuer. Il faut vérifier tout le temps les cordes (si elles ne sont pas usées), les accessoires et les pistes d'escalade. Quand vous avez fini votre montée et que vous voulez descendre, il faut dire à l'assureur "SEC" et attendre que votre assureur vous réponde "SEC REPRIS". Ceci veut dire que votre assureur est prêt à vous faire descendre en toute sécurité. Maintenant vous êtes prêt à monter car vous connaissez les règles très importantes. Mais avant cela il faudrait savoir comment assurer pour pouvoir bien grimper. Allez voir dans le prochain chapitre. Voici des photos du système d'assurance

Voici les deux composants du système d'assurance :

- le mousquet
- la boucle d'assurance





# Comment assurer

Pour pouvoir assurer, il suffit de connaître 5 phases qui sont très importantes. D'abord il faut mettre le système d'assurage à l'assureur qui doit faire attention ou mettre le "brin de vie", c'est à dire qu'il faut mettre la corde à droite ou à gauche, sur-laquelle on va tirer pour faire monter le grimpeur. Si vous êtes droitier le brin de vie est droite, voir la photo.

Pour les gauchers il faut mettre le brin de vie à gauche, voir la photo:

Maintenant que vous êtes prêt, il faut avaler le mou qu'il y a entre vous et le grimpeur. Ensuite vous êtes prêt à commencer les phases d'assurage.

**ATTENTION: Nous allons vous montrer les phases d'assurage par VIDÉO, SOYEZ TRÈS ATTENTIF DURANT LA VIDÉO CAR ELLE EST TRÈS IMPORTANTE POUR LA SÉCURITÉ DU GRIMPEUR. REGARDEZ PLUSIEURS FOIS LA VIDÉO SI VOUS NE COMPRENEZ PAS !**

Si après plusieurs visionnages vous ne comprenez toujours pas, demandez les geste à votre professeur de sport (EPS).

Dans le prochain chapitre, vous aurez une vidéo qui explique tout ce qu'il faut faire durant les séance d'escalade et aussi des avis de deux personnes ayant pratiqué ce sport.

Soyez attentif durant la montée du grimpeur car un oubli peut être fatal

Voici les exemples de brin de brin de vie à droite et brin de vie à gauche





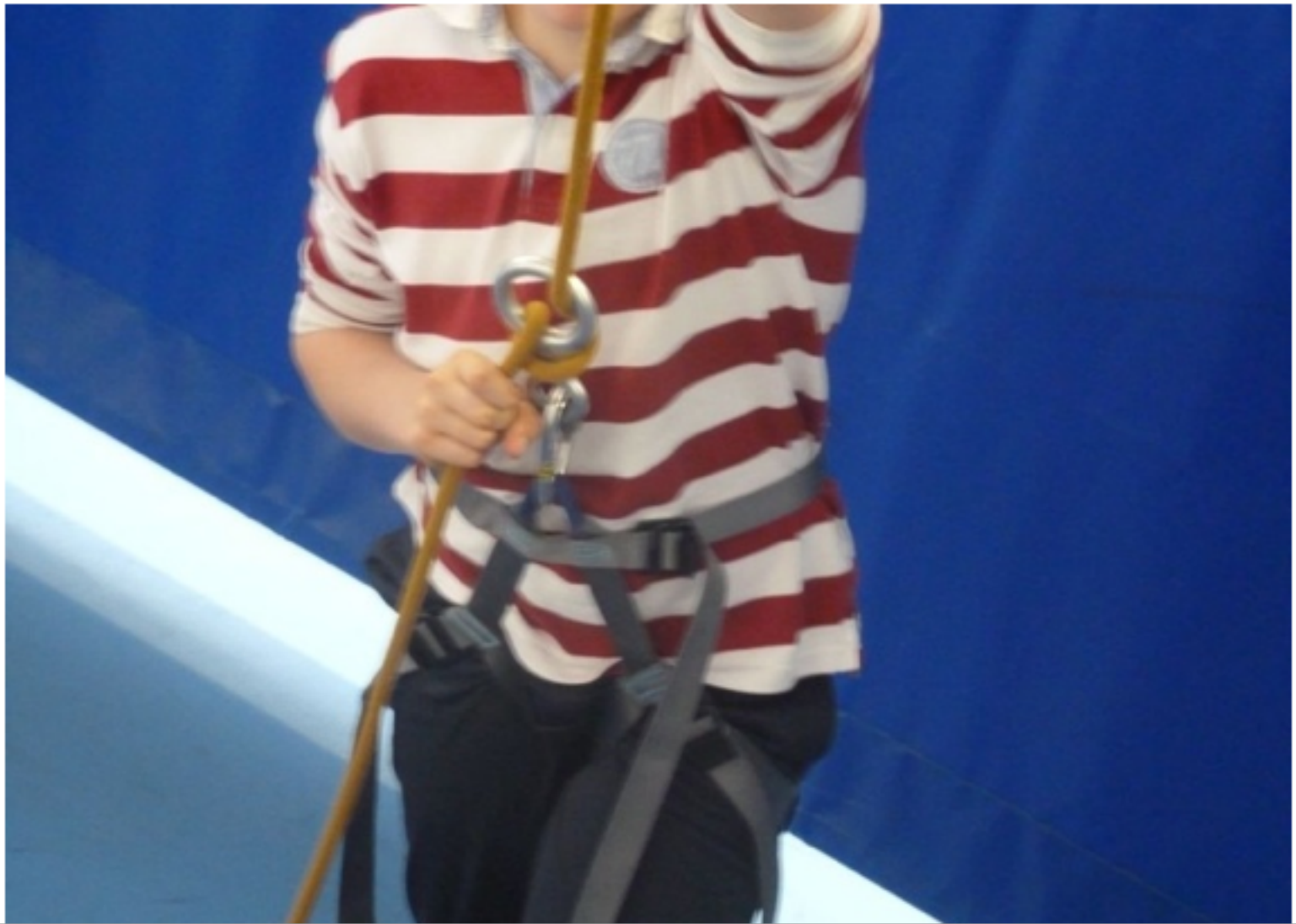
Le système d'assurance, ici n'est pas fermée et il ne faut jamais l'oublier!!!



Donc pour le fermer il suffit de faire tourner la roulette de securité jusqu'a l'ouverture du système d'assurage

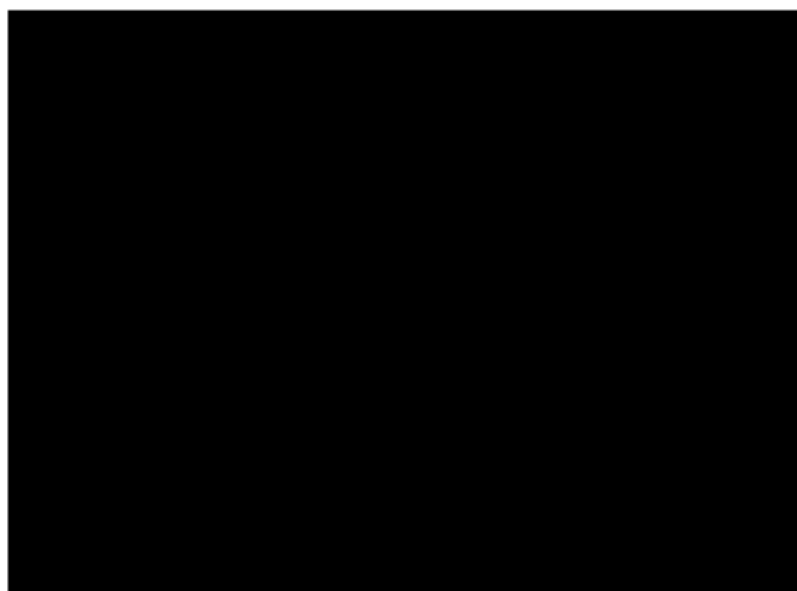


Voici l'exemple de position à avoir quand on assure.



# Vidéo de démonstration de Arthur et Rafael

Voila la vidéo et quelques photos. Si la vidéo ne vous aide pas à comprendre, demandez à vos professeurs pour plus d'informations.



## Avis de Arthur de Rafael

Lecture du fichier audio impossible.





Ce livre a été crée par Arthur et Rafael de la 4<sup>o</sup>4

---

# Glossary

---