



**L'équipement :**

Pour pouvoir s'accrocher, on enfile un .....  
 ..... On doit faire bien attention que le .....  
 ..... soit au niveau du nombril puis on  
 serre les ..... au niveau de la taille et  
 des .....

On attache les sangles grâce aux élastiques.

**Avant de monter, on doit s'assurer :**

On accroche le ..... au pontet en évitant de  
 mettre la fermeture contre le ventre et on serre la .....  
 L'assureur attache le ..... à son baudrier en  
 fixant le mousqueton au ....., et en faisant  
 attention à placer la poignée à l'extérieur (pas contre le .....  
 .....).



**Les différents rôles :**

**Le grimpeur :** il .....

**L'assureur :** il ..... en maintenant la corde .....  
 ..... (mais sans tirer le grimpeur) pendant la montée. Il gère le  
 ..... pendant la .....

**Le contrôleur :** il vérifie que les mousquetons soient bien .....  
 ..... et la ..... serrée. Il vérifie que le ..... soit bien orienté et que  
 les cordes ne soient pas .....

A la descente, il tient la ..... derrière l'assureur pour la retenir en cas  
 de .....

## Les étapes de la grimpe :

Avant de commencer à grimper, il faut s'.....

Le contrôleur vérifie les éléments de ..... et le grimpeur peut commencer.

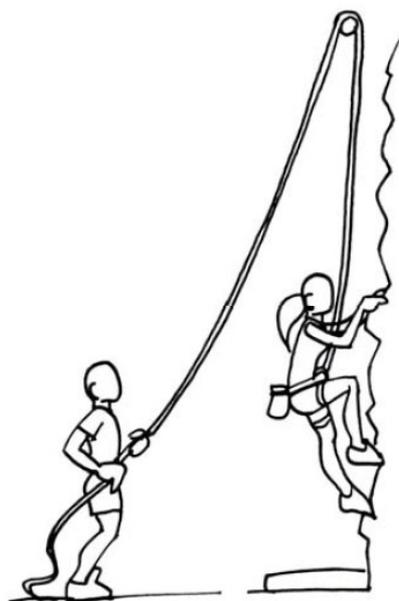
Pendant la ....., l'assureur garde la corde ..... en la maintenant de part et d'autre du .....

..... : une main tire vers le bas la ..... qui

« descend » et l'autre main tire vers le ..... la corde qui « monte ».

Quant il veut redescendre, le grimpeur dit « ..... ! ». L'assureur change alors ses mains de position : il maintient la corde sur son côté droit, au niveau de la ....., et pose l'autre main sur le ..... Le contrôleur se place ..... et tient la corde.

L'assureur dit « ..... ! » et le grimpeur doit se mettre assis dans son ....., les pieds bien à ..... contre le mur. L'assureur desserre alors le ..... et laisse coulisser la corde en relâchant la pression, pour faire ..... le grimpeur.



## Pour améliorer la grimpe :

Choisir les ..... les plus faciles en les repérant avant de monter.

Poser l'..... du pied sur les prises.



# ESCALADE

## L'équipement :

Pour pouvoir s'accrocher, on enfile un **baudrier**. On doit faire bien attention que le **pontet** soit au niveau du nombril puis on serre les **sangles** au niveau de la taille et des **cuisses**. On attache les sangles grâce aux élastiques.

## Avant de monter, on doit s'assurer :

On accroche le **mousqueton** au pontet en évitant de mettre la fermeture contre le ventre et on serre la **vis**.

L'assureur attache le **gri-gri** à son baudrier en fixant le mousqueton au **pontet**, et en faisant attention à placer la poignée à l'extérieur (pas contre le **ventre**).

## Les différents rôles :

Le grimpeur : il **grimpe**

L'assureur : il **assure** en maintenant la corde **tendue** (mais sans tirer le grimpeur) pendant la montée. Il gère le **frein** pendant la **descente**.

Le contrôleur : il vérifie que les mousquetons soient bien **fermés** et la **vis** serrée. Il vérifie que le **gri-gri** soit bien orienté et que les cordes ne soient pas **croisées**.

A la descente, il tient la **corde** derrière l'assureur pour la retenir en cas de **chute**.

## Les étapes de la grimpe :

Avant de commencer à grimper, il faut **s'assurer**. Le contrôleur vérifie les éléments de **sécurité** et le grimpeur peut commencer.

Pendant la **grimpe**, l'assureur garde la corde **tendue** en la maintenant de part et d'autre du **gri-gri** : une main tire vers le bas la **corde** qui « descend » et l'autre main tire vers le **haut** la corde qui « monte ».

Quant il veut redescendre, le grimpeur dit « **bloque !** ». L'assureur change alors ses mains de position : il maintient la corde sur son côté droit, au niveau de la **taille**, et pose l'autre main sur le **frein**. Le contrôleur se place **derrière** et tient la corde.

L'assureur dit « **en position !** » et le grimpeur doit se mettre assis dans son **baudrier**, les pieds bien à **plat** contre le mur. L'assureur desserre alors le **frein** et laisse coulisser la corde en relâchant la pression, pour faire **descendre** le grimpeur.

## Pour améliorer la grimpe :

Choisir les **prises** les plus faciles en les repérant avant de monter.

Poser l'**avant** du pied sur les prises.