

# RECOMMANDATIONS POUR LES DEBUTANTS

## Ce qu'il faut toujours faire :

- S'encorder aux extrémités de la corde (grimpeur, assureur).
- 3 passages de sangle dans les boucles du baudrier, s'il n'est pas automatique.
- Auto vérification (nœud, baudrier, mousqueton à vis) du grimpeur et de l'assureur.
- Communiquer (visuel et verbal).
- Une main (au moins) fermée sur le brin inférieur de la corde pour l'assureur.
- 2 mains sous le système d'assurage lors de la descente du grimpeur par l'assureur.
- Parer le grimpeur en traversée ou jusqu'au 1<sup>ier</sup> point d'ancrage lorsqu'il grimpe en tête.
- Visser le mousqueton à vis qui relie le descendeur au pontet.
- L'assureur se place près du mur, en dehors du couloir de chute.
- Respecter le matériel.

## Ce qu'il ne faut JAMAIS faire :

- Partir sans l'accord de l'assureur.
- Passer les doigts dans le point d'ancrage (doigts coupés en cas de chute).
- Laisser le brin inférieur (par rapport au descendeur) libre.
- Passer une corde dans une sangle (brûlure et rupture...).
- Passer 2 cordes dans le même mousqueton (brûlure et rupture...).
- Assurer en étant à la verticale du grimpeur (chute du grimpeur sur l'assureur...).
- Assurer en conversant avec un tiers, sans être concentré...
- Marcher sur la corde (elle se fragilise...).