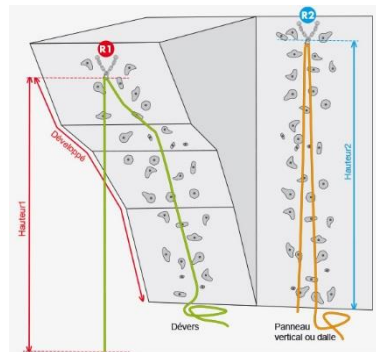


LEXIQUE COMMENTE :

- **Gestes élémentaires d'assistance** : Il peut être nécessaire de remonter de manière urgente sur une corde en s'auto-assurant, afin de mettre un élève en sécurité. A cette fin, l'enseignant réalise un nœud de huit double qu'il fixe à un mousqueton à vis. Il va alors s'auto-assurer à l'aide d'un système frein autobloquant pour remonter sur la corde. Une fois au niveau de l'élève, il relie son pontet avec sa longe afin de mettre l'élève en sécurité. Remarque : l'encordement au mousqueton est réservé aux cas d'urgence et doit rester exceptionnel.
- **La mise du harnais** : Le pontet se trouve devant à hauteur du nombril. La ceinture au-dessus des hanches doit être ajustée au plus proche du corps. Les sangles des cuisses sont à plat, sans vrilles ni torsions.
- **La parade** : action de protection sur le grimpeur de bloc (ou sur le grimpeur en tête avant que la 1ere dégaine ne soit clippée). Différents types de parade sont possibles mais le principe commun est de diriger la chute du grimpeur sur le tapis en lui permettant d'arriver sur les pieds et en amortissant sa chute. Attention la parade nécessite un apprentissage sans lequel elle pourrait créer une situation de danger à la fois pour le grimpeur et pour le pareur. « Contenus d'enseignement Clés » Mains à plat / Contact au niveau des omoplates / Pareur pieds décalés d'avant en arrière, un pas en arrière de la zone de chute.
- **Le système de cotation** : échelle de difficulté permettant d'évaluer le niveau des voies, elle permet au grimpeur de choisir un parcours adapté à son niveau. En France elle s'exprime par un chiffre (entre 3 et 9) puis une lettre (a, b ou c). Le 5a est plus facile que le 5c lui-même plus facile que le 6a.
- **L'équipement des voies en fonction du couloir d'arrivée** : Certaines voies pouvant être en traversée, il faut vérifier que la corde choisie pour assurer correspond bien au relai de fin de voie pour éviter des pendules potentiellement dangereux.
- **Les consignes d'assurance** : ensemble des règles indispensables au déroulement de l'activité en toute sécurité : Double vérification par les élèves (dispositif d'assurance + encordement) avant la validation du professeur, assurance en 4 temps, communication dans la cordée.
- **Dispositif d'assurance sans assistance ni de système de blocage** : dispositif d'assurance où l'absence d'intervention de l'assureur sur la corde laissera la corde coulisser et le grimpeur tomber.
- **Dispositif d'assurance avec assistance ou système de blocage** : dispositif d'assurance où la forme ou un mécanisme permet à l'assureur de retenir le grimpeur sans appliquer d'effort sur la corde (sans toutefois lâcher le brin de vie).
- **Clippage des dégaines** : installation de la corde dans les dégaines dans l'ordre de l'ascension, en respectant le sens de passage de la corde dans le mousqueton (corde de l'assureur coté mur).
- **Relai** : point de fixation de la corde en sommet de voie, composé de deux points d'ancrage reliés entre eux pour palier à une déficience de l'un d'eux. La corde passe soit dans un double mousqueton inversé soit dans un maillon rapide.
- **Le yoyo** : fait de clipper une dégaine en prenant le brin de corde sous la dégaine précédente. La corde produit alors un Z entre le grimpeur et l'assureur. Il en résulte une situation de danger car le grimpeur, qui pense être en sécurité sur la dégaine du haut, est en fait assuré sur la dégaine du bas.



- **Les pré-requis de l'escalade en tête** : savoir lâcher en étant équilibré, savoir clipper une dégainé, maîtriser la descente du grimpeur et la technique d'assurage spécifique pour donner du mou sans lâcher le brin de vie.
- **Développé d'une voie** : distance pied du mur / haut du mur mesurée en suivant le profil.



- **Hauteur du mur** : distance sol / haut du mur mesurée verticalement (cf schéma).
- **Les circuits autorisés et référencés** : Le Cosiroc et la FFME gèrent en collaboration avec l'ONF un ensemble de propositions de parcours qui sont signalés par des repères de peinture et répertoriés sur des sites d'information et des topographies (topo).
- **Erosion du massif de fontainebleau** : certains blocs voient le niveau du sable à leur pied s'abaisser en raison du ruissellement et du passage des différents usagers de la forêt qui accélèrent l'érosion. Il faut donc rester sur les sentiers existants, porter les crash-pads (tapis de réception) plutôt que de les faire trainer au sol et ne pas creuser à proximité ou au pied des blocs.
- **Nettoyer les chaussons** : faire en sorte d'avoir les semelles propres, sans terre ni sable pour augmenter l'adhérence et éviter l'érosion du grès.
- **Remporter les déchets** : il n'y a pas de poubelles en forêt (coûts importants et problèmes liés à la faune), il faut donc prévoir un sac pour ramener ses déchets (et éventuellement ceux des visiteurs moins consciencieux). En tant qu'encadrant nous avons la responsabilité de laisser les lieux dans un état irréprochable.

fiche de contrôle EPI

	Nom	Adresse
propriétaire		
gestionnaire		

Matériel	Lot			Nombre d'éléments	durée de vie		
	Type de matériel	Fabricant	Modèle	Référence Fabricant	Date de fabrication	Réf. Marquage	emplacement de marquage
taille, longueur, diamètre		signes distinctifs		date de 1 ^{ere} utilisation	date théorique de mise au rebut	date de mise au rebut	

référence de la notice du fabricant	classement de la notice

contrôle				
date	état	remarques	contrôleur	visa du contrôleur