

## Petits rappels...

### 1) Respecter les cordelettes

Les cordelettes ont été installées pour faciliter la pratique de l'escalade en permettant **d'installer des moulinettes** rapidement et sans grimper en tête.

- 1) N'installer pas votre corde dans les mousquetons du relai avec une cordelette, car vous allez bruler la cordelette par frottement... celle-ci risquera de se couper lors du prochain usage...
- 2) **Vérifier que la cordelette passe bien par les 2 mousquetons du relai**
- 3) Attacher (grâce à un nœud cabestan) la cordelette près de l'extrémité de votre corde pour faciliter le passage dans les mousquetons
- 4) **Merci de replacer la cordelette après avoir grimper...** le mieux est d'enlever les dégaines.
- 5) **Attention !** La ficelle est plus légère que la corde et se fait emporter lorsqu'on retire la corde... **Veillez à tenir la ficelle dans une de vos mains.**

### 2) Respecter les consignes de sécurité

- Le libre accès aux installations de la SAE Belcaire est subordonné à la maîtrise des techniques de base de sécurité et d'assurage en escalade.
- La pratique de l'escalade dans nos locaux se fait sous votre entière responsabilité. N'utiliser que du matériel spécifiquement conçu pour l'escalade aux normes en vigueur
- **L'autocontrôle assureur/grimpeur est obligatoire.**
- L'**assurage** se fait à proximité du mur (en restant sur les tapis).
- Toutes les dégaines doivent être mousquetonnées.
- Les **2 mousquetons du relais** doivent être obligatoirement mousquetonnés lors de la grimpe en moulinette.
- **La parade** est indispensable en bloc et avant la première dégaine.
- Il est interdit de grimper pieds nus.

**La sécurité est l'affaire de tous :**

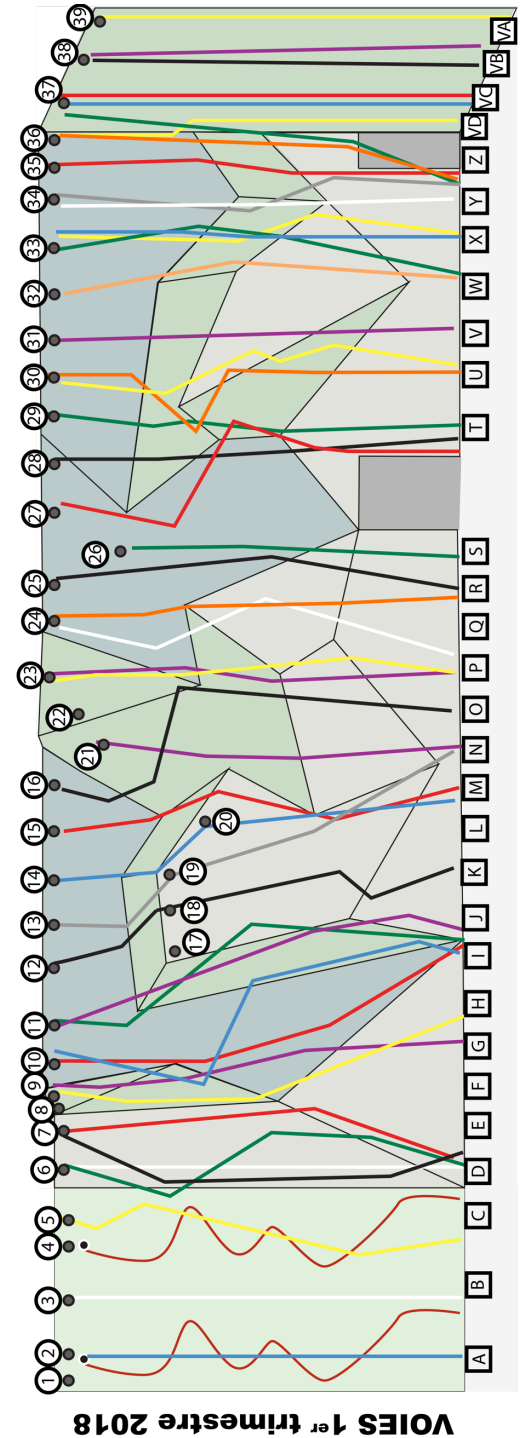
**tout grimpeur expérimenté se doit d'intervenir s'il y a des risques d'accident !**

# CARNET DE CROIX PERSONNEL DE LA SAE DE BELCAIRE

Nom :

Prénom :

Contact :



Couloir	Relai	Cotation proposée	Couleur	Date de la croix	Essais
A	2	4c	Bleu/rouge		
B	3	5b	Blanche		
C	5	6a/b	Jaune		
D	6	4c	Blanche		
D	6	6a	Verte		
D	7	6b+/6c	Rouge		
E	9	6a	Noire		
F	9	6b	Jaune		
F	9	6a/6a+	Violette		
H	10	6b	Rouge		
I	11	7a+	Bleue		
I	11	6b+	Violette		
J	11	6c	Verte		
K	18-12	6c - 7a	Noire		
L	19 - 14	5c - 6a+	Bleue		
M	15	6b	Rouge		
N	13	7a+/7b	Grise		
N	21	6a	Violette		
O	16	8a+	Noire		
P	23	7a/7a+	Jaune		
P	23	6a+/6b	Violette		
P	24	6c	Blanche		
R	24	7b	Fluo		
R	25	6a	Noire		
S	26	6b	Verte		

*Aller on passe de l'autre côté de la porte d'entrée...*

Couloir	Relai	Cotation proposée	Couleur	Date de la croix	Essais
T	27	6c+/7a	Rouge		
T	28	5c+/6a	Noire		
T	29	6a+	Verte		
U	30	6c/6c+	Fluo		
U	30	7a	Jaune		
V	31	5a	Violette		
W	32	6c+	Ocre		
W	33	6a	Verte		
X	33	6a+/6b	Bleue		
X	33	5c	Jaune		
Z	34	6a+	Grise		
Z	35	5b/5c	Rouge		
VD	36	6a+	Fluo		
VD	36	6b+	Verte		
VD	36	5a	Jaune		
VC	37	4b	Rouge		
VC	37	6a+/6b	Bleue		
VB	38	4c	Noire		
VB	38	6b	Violette		
VA	39	6a	Jaune		

**Nouvelles voies à copier depuis le tableau d'affichage ou le topo principal (plastifié)**


**Défis : en 1 séance réussir toutes les voies de 1 couleur**

Bleu		Jaune		Blanc	
Vert		Noir		Ocre	
Orange		Violet		Rouge	