

---

# **RECOMMANDATIONS**

---

**concernant  
la pratique et l'encadrement**

**des activités de la  
Fédération Française des Clubs Alpains et de  
Montagne**

**Escalade**

# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE L'ESCALADE

---

## POUR LE PRATIQUANT

- Vérifiez régulièrement votre encordement, baudrier et noeud.
- En SAE, respectez les règlements d'utilisation et en site naturel achetez les topos, respectez la nature et les propriétés privées.
- Soyez courtois et discret, évitez de monopoliser des itinéraires.
- Restez toujours très vigilant en assurant un partenaire.
- N'oubliez jamais votre descendeur.
- Auto-assurez-vous aux relais et dans les rappels.
- Ne marchez pas sur les cordes, pliez et rangez avec soin le matériel en fin de séance.
- Ne vous engagez pas, en tête de cordée et si la chute présente un danger, dans un passage qui vous paraît hors de portée.
- Utilisez une méthode d'assurage dont vous êtes sûr.
- En moulinette vérifiez que vous êtes bien assuré avant d'engager la descente.
- Communiquez clairement avec votre partenaire lors de manoeuvres de corde.
- Attention aux cheveux longs dans les rappels.
- Sur site sportif, ne vous embarrassez pas de matériel inutile, mais préférez la sobriété qui fait la preuve de votre compétence technique, mais en terrain d'aventure, prévoyez un peu de matériel supplémentaire.
- Assurez-vous particulièrement sur site naturel que votre corde soit assez longue pour les moulinettes ou les rappels.
- Ne vous moulinez jamais directement sur une sangle ou sur une plaquette (choisissez alors le rappel).
- Le casque est, le plus souvent, une protection indispensable.
- Si vous assurez, soyez particulièrement vigilant sur les premiers points : rapprochez-vous du mur ou du rocher et ne laissez pas trop de mou au grimpeur de tête.

## POUR L'ENCADRANT

- Ayez soin de donner des consignes claires, sans ambiguïté.
- Vérifiez ou faites vérifier fréquemment les encordements.
- Assurez-vous en permanence de la vigilance des assureurs.
- Dans une voie de plusieurs longueurs, assurez-vous que tous vos équipiers savent gérer le relais et la descente en rappel.
- Faites porter le casque en terrain d'aventure où les risques de chutes de pierre sont important et quand le terrain rendrait toute chute dangereuse.
- Sélectionnez dans la panoplie des systèmes d'assurage, celui qui convient le mieux à la situation en question ( il est par exemple moins dangereux d'assurer une personne d'un poids inférieur à 40 kg grim pant en tête avec une corde simple de 9 mm qu'avec une corde en 10,5 qui n'absorbera pas si bien la force de choc)