

Prise en

main



Kloterklub Niederanven

*Prendre deux fois
de gros risques,
et périr à la
troisième fois,
c'est assez facile*

(Reinhold Messner)

Numéro de secours:

112

que dois-je communiquer?

- les 4 „Q“

Qui suis-je

Que s'est-il passé

Quelle est notre position

Qui est blessé



**Conseils compétents
par le spécialiste**



1 magasin

au Luxembourg

Casper's Climbing Shop

46, rue du Commerce

L-8220 Mamer

Luxembourg



CASPER'S

SUPPORTS YOUR SUMMIT

www.caspersclimbingshop.com

POWERED BY **ION**
www.ion.lu

info@caspersclimbingshop.com

TABLE DES MATIERES

*D'ailleurs:
L'alpinisme est
rendu beaucoup
plus difficile par
l'existence de
montagnes.*

(Jan Rys)

- 1. Connaissances de base**
 - 1.0 Les témoins pratiques Page: 4-5
 - 1.1 Mettre le baudrier Page: 6
 - 1.2 S'encorder Page: 7
 - 1.3 Le noeud de huit Pages: 8-9
 - 1.4 Contrôle mutuel Pages: 10-14
 - 1.5 Assurer au GriGri

- 2. Connaissances approfondies**
 - 2.1 Descente en rappel Pages: 15-16
 - 2.2 Grimper en tête Pages: 17-20
 - 2.3 Contrôle du matériel Page: 21
 - 2.4 Escalade et protection de la nature Page: 24
 - 2.5 Berdorf Pages: 25-28
 - 2.6 Les grades de difficulté Page: 29

- 3. Entraînement** Page: 30-31

- 4. Les médailles** Page: 32

1. Les témoins de pratiques

pratique	sécurité	équipement	sites
Bloc			
escalade traversée désescalade	faible hauteur zone de réception -dégagée -protégée (crashpad) désescalade (à temps!) saut! parade d'un assureur	- chaussons - Tapis de réception - sac à pof	blocs rocheux bas de parois structures artificielles arbres
Moulinette			
escalade désescalade descente en moulinette assurage	A -assurage B -baudrier C -communication D -Directives de sécurité -formation	- chaussons - baudrier - connecteurs - système d'assurage - corde d'escalade - support moulinette - casque	murs d'escalade sites naturels - initiation - sportifs arbres

ALL YOU NEED TO GO



Scarpa Origin

+



Petzl Corax

+



Petzl Griote

SPECIAL OFFER STARTER PACKAGE

Total value of the package is 240 €, bring the booklet and price i

Les témoins de pratiques 1.

pratique	sécurité	équipement	sites
tête			
escalade en mousquetonnant désecalade vol descente en moulinette descente en rappel relais	A -assurage B -baudrier C -communication D -Directives de sécurité -formation -ancrages en place -écolage pratique -sécurité de descente	- chaussons - baudrier - connecteurs - système d'assurage - corde d'escalade - support moulinette -corde d'escalade dynamique -dégaines et connecteurs -casque	murs d'escalade sites naturels
descente en rappel			
se vacher pose du rappel autobloquant de sécurité	- sécuriser accès - vaché avec conecteur sécurité -blocage autobloquant	- corde de rappel - longe - frein de rappel - autobloquant	murs d'escalade sites naturels bâtiments ponts et viaducs

GET TO THE TOP

Casper's Climbing Shop
46, rue du Commerce
L-8220 Mamer
Luxembourg



~~240-~~
210 €

CASPER'S

SUPPORTS YOUR SUMMIT

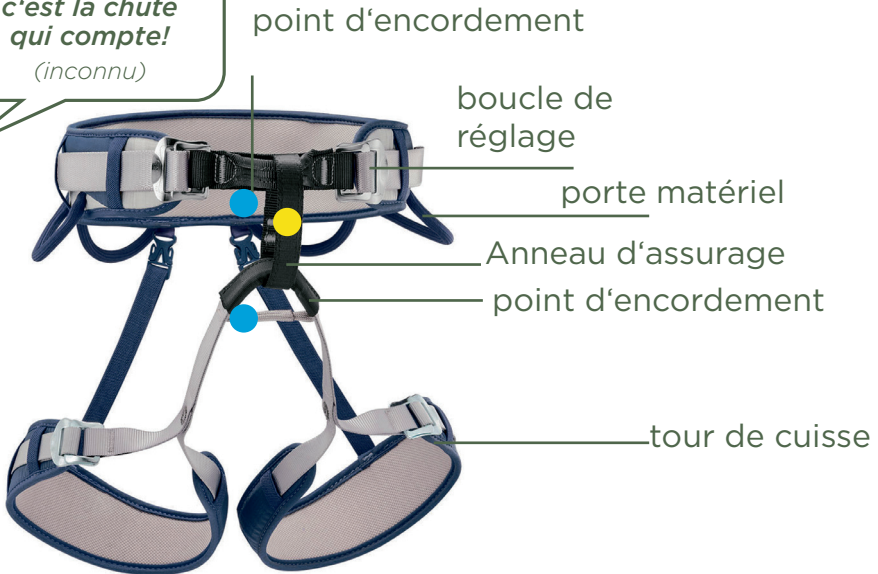
www.caspersclimbingshop.com

POWERED BY  www.ion.lu

ACK
s 210 €

1.1. Mettre le baudrier

*En cas de chute,
c'est la chute
qui compte!
(inconnu)*



Contrôle:

- Est-ce que les boucles de réglage sont doublées?
- Sont-elles serrées suffisamment?

La ceinture doit être placée au dessus des hanches

serrer d'abord la ceinture

ensuite serrer les tours de cuisse

1.2. S'encorder

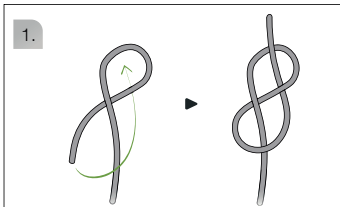
- Le mousqueton est fixé dans l'anneau d'assurage!
- La corde est enfilée dans les points d'encordement!

Le noeud 1.3. de huit

Nous faisons une tête pour le bonhomme de neige, nous lui mettons une écharpe autour du cou ensuite nous lui faisons un nez.

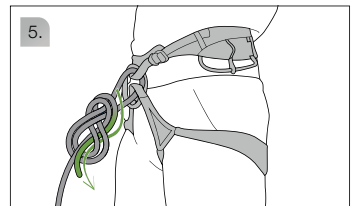
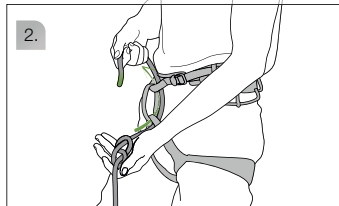
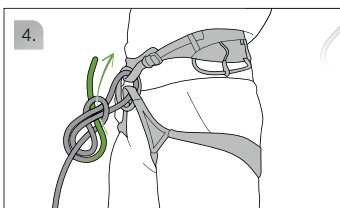
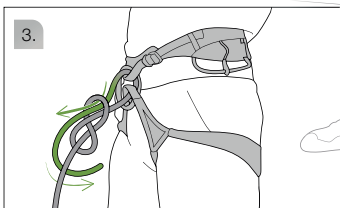
Le muscle le plus important en escalade, c'est le cerveau.

(Wolfgang Güllich)

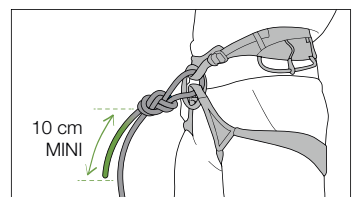
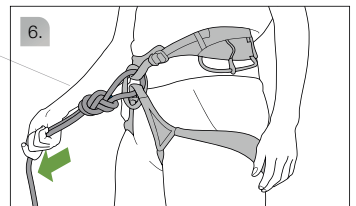


La corde est enfilée dans les points d'encordement.

Puis nous suivons le premier noeud en sens inverse.



Serrer!



Le bout dépassant doit avoir une longueur de 10 cm au minimum.

1.4. Contrôle mutuel

L'assureur

Le baudrier est-il placé à la bonne hauteur?

a.

La ceinture est-elle assez serrée?

Les boucles sont-elles fermées correctement?

Est-ce-que la corde est enfilée aux bons endroits?

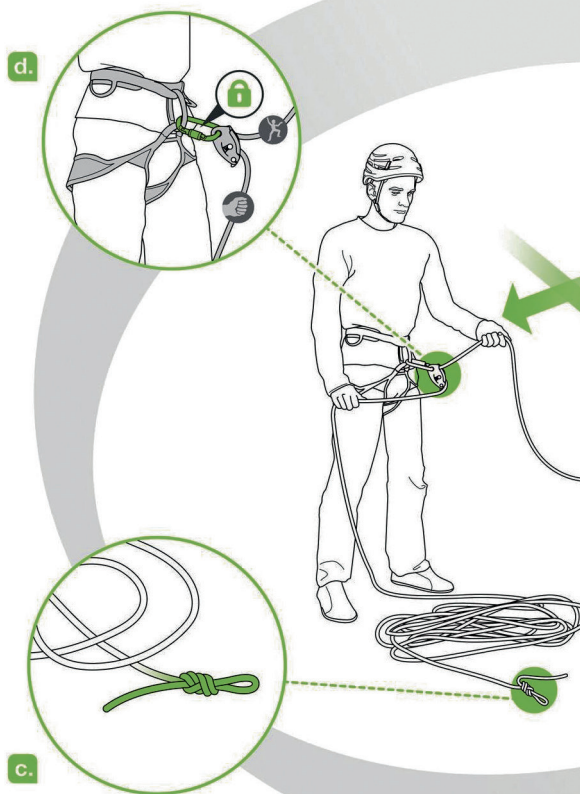
b.

Le noeud est-il correct?

Est-ce-que le noeud est terminé et serré correctement?

En faisant toujours ce que l'on sait déjà faire, on reste toujours ce que l'on a déjà été.

(Henry Ford)



Contrôle mutuel 1.4.

Le grimpeur

c. Y a t'il un noeud au bout de la corde?

d. La corde est-elle correctement placée dans le Grigri?
(Test de fonctionnement.)

Le mousqueton est-il fixé au bon endroit dans le baudrier?

Est-ce-que le mousqueton est bien bloqué?



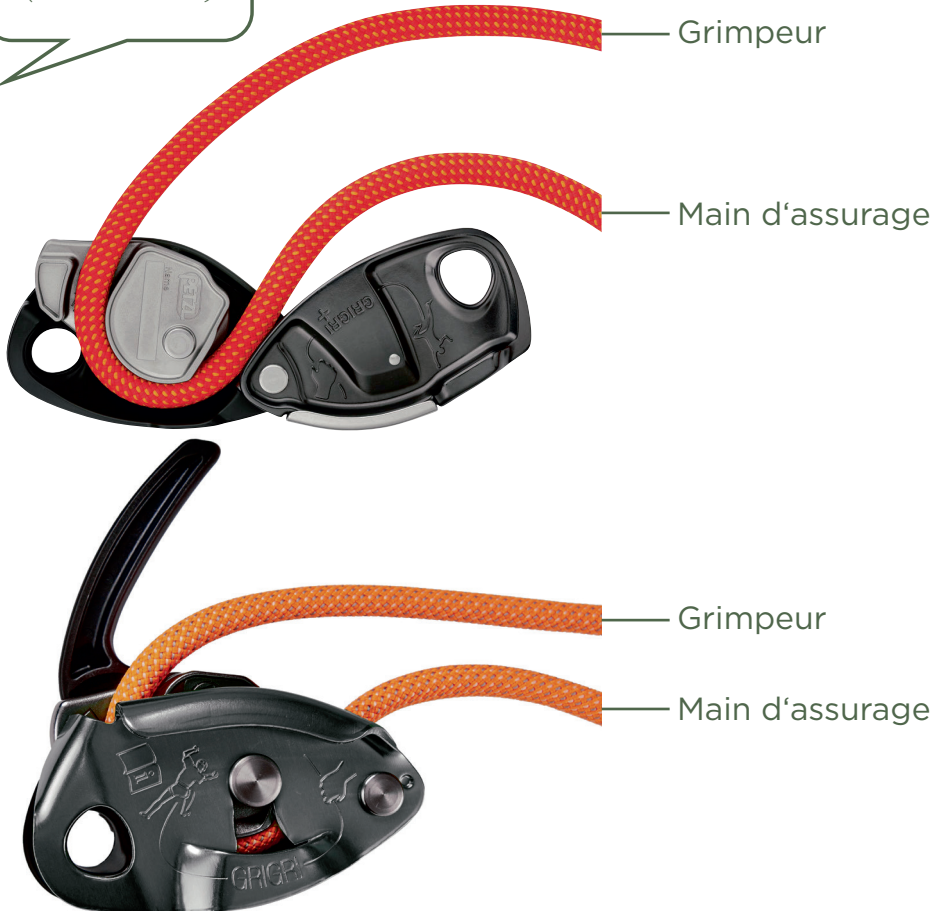
*Pense à ne pas avoir d'accident mortel, la communauté pensera que l'escalade est un sport dangereux, tes amis seront tristes...
...et toi tu seras mort.
(Kitty Calhoun)*

1.5. Assurer au Grigri

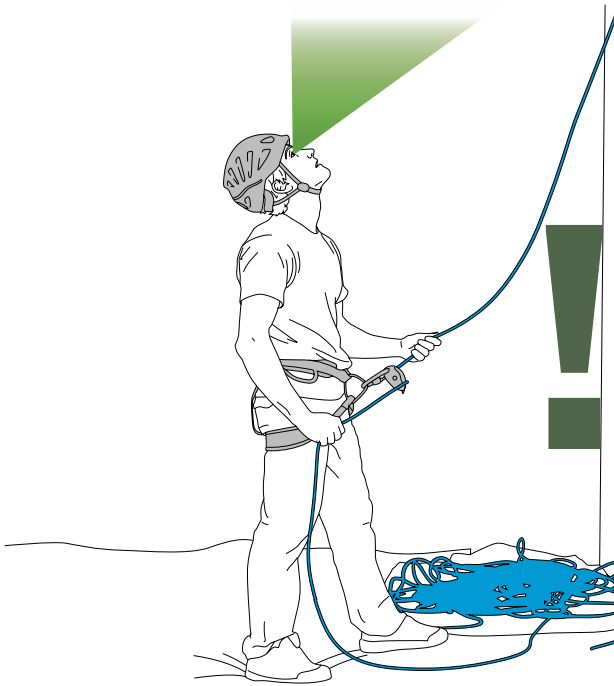
*L'escalade n'est ni
une lutte contre les
éléments, ni contre
la force de gravité.
C'est une lutte
contre soi-même.*

(Walter Bonatti)

Insérer la corde:



Assurer au 1.5. Grigri



Assurer

- toujours garder le grimpeur à l'oeil
- ne pas se laisser distraire
- rester proche au mur
- la main d'assurance reste à hauteur des hanches,
- communiquer des problèmes éventuels
- Pensez toujours au fait que
LA VIE DE VOTRE PARTENAIRE
EST EN VOS MAINS !

*Une bonne
appréciation vient
avec l'expérience.
L'expérience vient
des mauvaises
appréciations.*

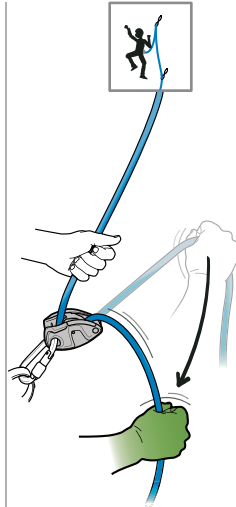
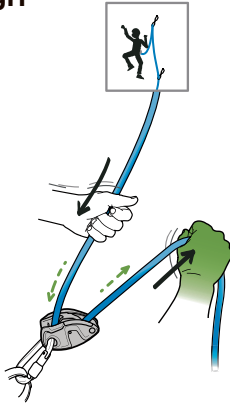
(Evan Hardin)

Faire descendre avec un Grigri:

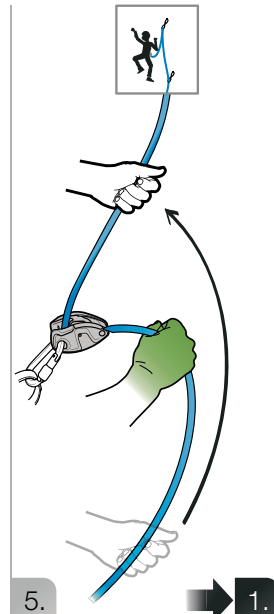
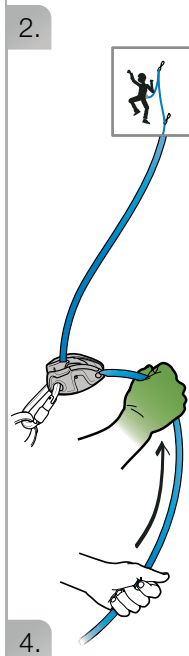
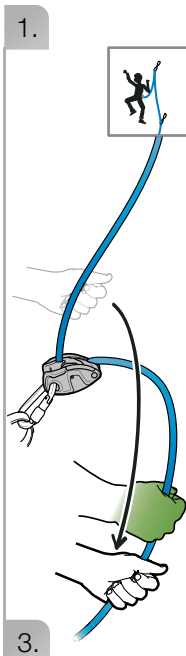
- tirer fermement la corde
- ramener la main d'assurance à hauteur de hanche pour bloquer le Grigri
- faire descendre lentement le partenaire en tirant de manière progressive sur la poignée
- prendre garde à déposer le partenaire ne douceur
- **L'assureur garde toujours une main à la corde en dessous du Grigri!!!**
(main verte)



1.5. Assurer au Grigri

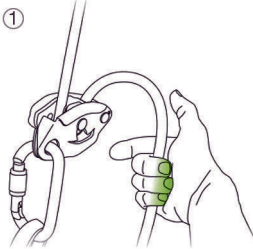


1. La main d'assurance tire la corde, l'autre main aide en guidant la corde.
2. La main d'assurance est positionnée à la hauteur de la hanche.
3. L'autre main serre la corde en dessous de la main d'assurance.
4. La main d'assurance reprend la corde sous le Grigri.
5. L'autre main revient dans sa position initiale.

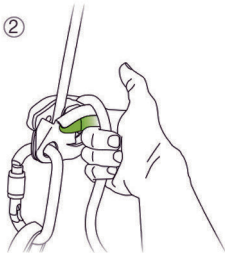


Donner de la corde avec un Grigri:

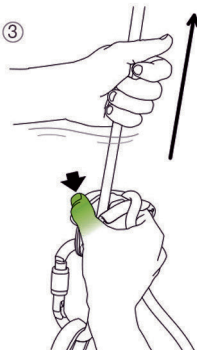
Assurer au 1.5. Grigri



1. Tenez la corde toujours avec trois doigts au minimum



2. L'index est positionné sous le rebord.



3. Le pouce appuie sur le levier.

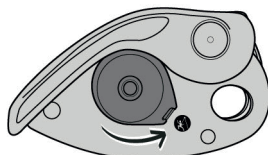
Je n'ai encore jamais remarqué que les femelles soient moins fortes en escalade que les singes mâles.

(Don Whillans)

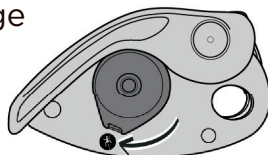
Donner de la corde rapidement:

Cette position de main ne doit être tenue que provisoirement. Quand le grimpeur en tête a mousquetonné, la main d'assurage doit revenir dans la position normale. Le contact en continu avec le levier peut mener à une utilisation inappropriée du Grigri. Cette technique permet de garder la corde toujours en main (avec au moins trois doigts). De plus elle diminue le risque, d'agripper le mécanisme de blocage. Il est impératif de ne jamais lâcher la corde de freinage.

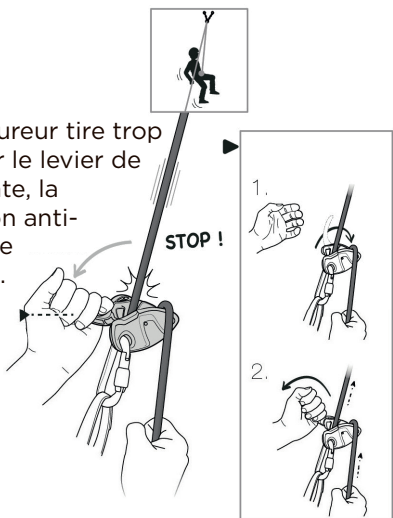
1.5. Grigri+



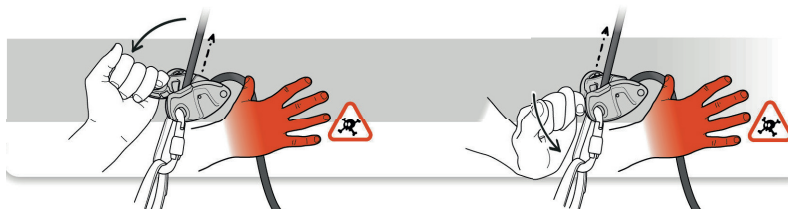
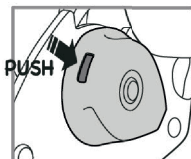
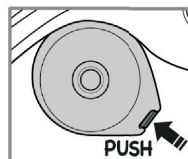
Grigri+
sélection du mode
d'assurance



Si l'assureur tire trop fort sur le levier de descente, la fonction anti-panique bloque.



Le bouton de sélection du Grigri+ peut être bloqué



descente en rappel 2.1.

Matériel requis:

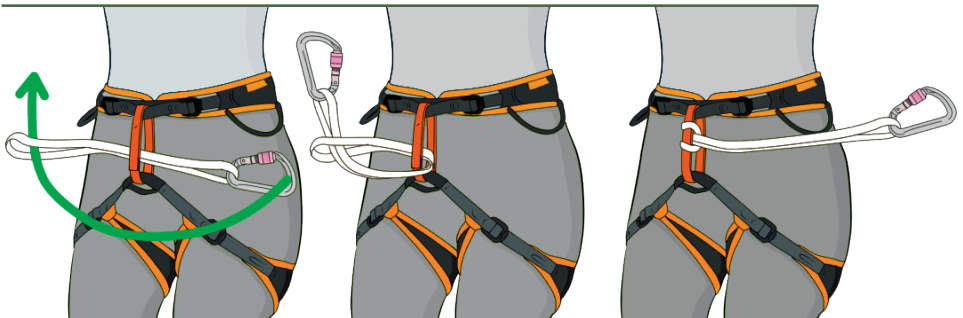
- Un huit d'assurage et un mousqueton à vis



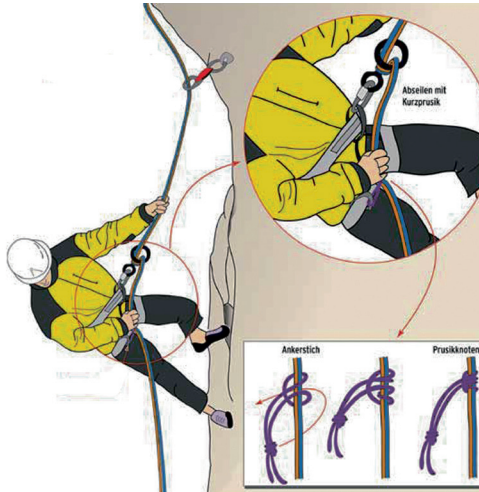
*Si quelque chose
te semble
impossible,
cherche
une possibilité.*

(Bruce Lee)

- anneau de sangle avec un mousqueton à verrouillage



2.1. descente en rappel

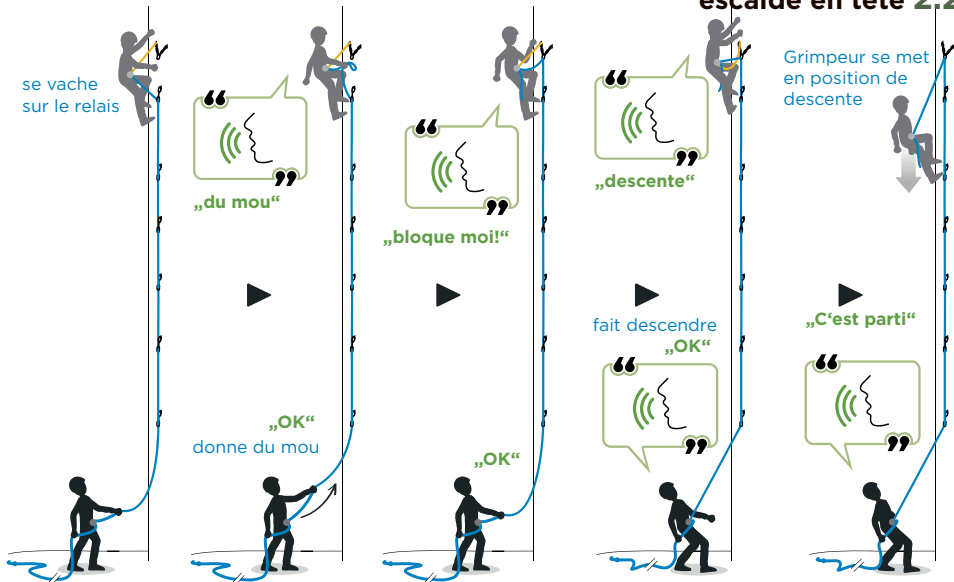


*Tu cherches
la façon
la plus facile
pour grimper
la voie la plus dure.*

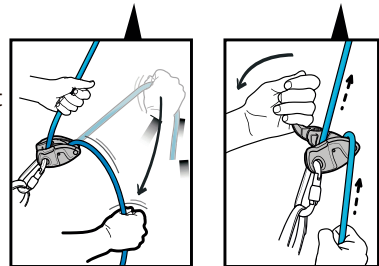
(Wolfgang Güllich)

- s'attacher à l'aide de l'anneau de sangle, se longer et verrouiller le mousqueton
- ensuite enfile la corde dans le huit (voire illustration à gauche) et attacher le mousqueton du huit au baudrier
- tenir la partie du bas de la corde avec la main d'assurance (en-dessous du huit)
- vérifier le huit et le mousqueton
- ouvrir le mousqueton de l'anneau de sangle avec la main libre
- les deux mains prennent la corde en dessous du huit, ensuite on peut se laisser descendre **lentement**.

escalade en tête 2.2.



- la communication avec le partenaire est très importante!
- arrivé au relais le grimpeur se vache, puis et demande „du mou“.
- l'assureur donne du mou
- Le grimpeur passe la corde par le maillon du relais, s'encorde, demande „bloque moi“
- Quand l'assureur bloque son grimpeur bien sec il lui dit, „ok“
- Le grimpeur se délonge, se place en position de descente, et dit „ok“
- L'assureur dit « ok » et fait descendre son grimpeur.
- en aucun cas laisser trop de mou!!!



Lors de l'escalade en tête:

- emporter assez de dégaines ?
- check du partenaire!
- position de l'assureur assez proche du mur et peut stopper une chute éventuelle
- ne pas se laisser distraire
- poser la dégaine si possible à hauteur entre les épaules et les hanches
- veiller à la position de corde
- se vacher au relais

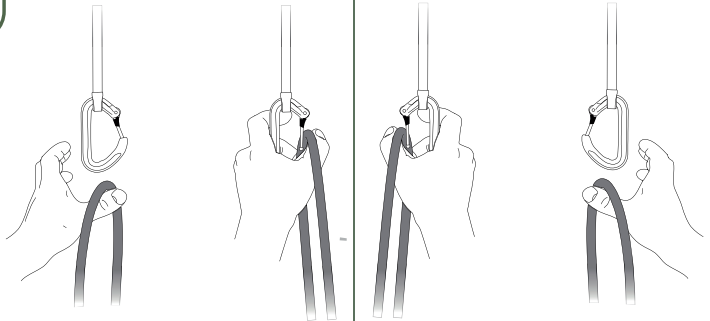
Si les gens disent que ce n'est pas faisable, ou que je n'y arriverait jamais, cela rend la tâche d'autant plus intéressante.

(Lynn Hill)

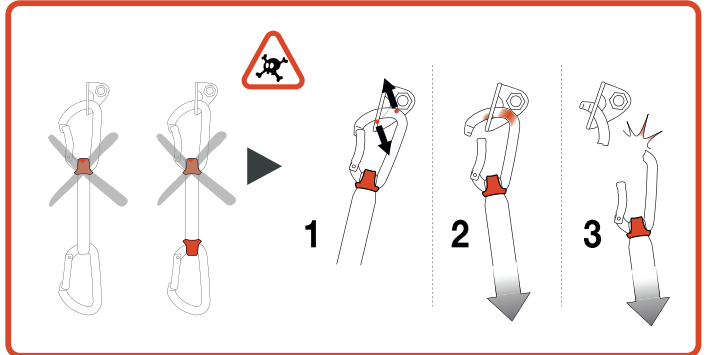
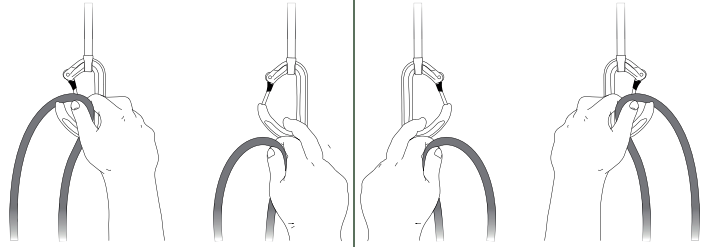
2.2. en tête mousquetonner

Le meilleur grimpeur du monde est celui qui s'amuse le mieux!
(Alex Lowe)

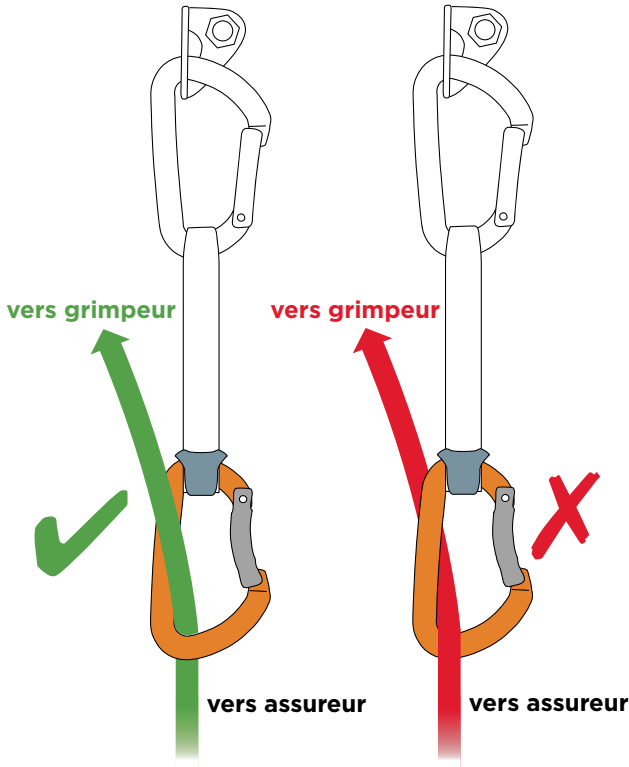
Avec le pousse



Avec pousse et index



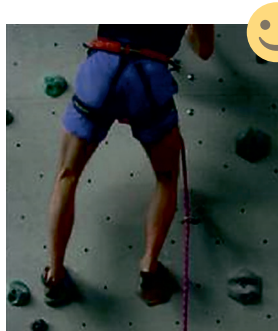
**en tête 2.2.
guidage de corde**



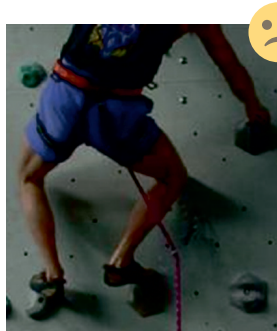
**Au moment
de mousquetonner:**
La corde passe toujours
du grimpeur vers la paroi.

*Ce n'est pas le
chemin le plus
facile au sommet
qui compte, mais
de venir à bout
du problème que
l'on s'est posé.*
(Beat Kammerlander)

La mauvaise mise en place de la corde,
risque le décrochage de la dégaine au
moment d'une chute !!!



Correct: la corde pas-
se devant le corps



Faux: la corde passe
derrière le corps

Grimpeur en tête:
Toujours la corde devant le corps!
(risque de blessures!)

ATTENTION DANGER!



Je tiens mon GRIGRI à pleine main.



Je donne du mou sans tenir le brin de freinage.



Je place mal mon index.



Je tiens le brin côté grimpeur.

2.2. pas touche!!!

ATTENTION!

Ne jamais mettre les doigts dans l'oeil d'un ancrage, ni en salle ni en falaise!!!

Nous n'aurions jamais eu de petite amie. Nous puions. Nous ne nous sommes jamais lavés. Et d'ailleurs cela ne nous a pas intéressé.

(Jerry Moffat)



matériel 2.3.
contrôle et achat

Avoir du matériel en bon état est primordial en escalade, notre vie en dépend.

Un contrôle régulier du matériel n'est pas seulement utile, mais **indispensable**.



Achat du matériel:

Équipement de protection individuelle (EPI) marquage CE.
= conforme aux exigences suivies des n° d référence normes.

Corde d'escalade dynamique, marquage (I) norme EN 892

Mousquetons conforme à la norme EN 12275

Baudrier conforme à la norme EN 12277 Typ C

Acheter de votre matériel de préférence dans des magasins spécialisés, sinon préférez des marques connues dans le milieu de l'escalade.

Votre vie dépend de la qualité de ce matériel!

I) Harnais

- Tout baudrier a un marquage de sécurité, si celui-ci devient visible, le baudrier est à **remplacer d'urgence**.

II) Chaussures

- Des trous de grande taille dans les chaussons ne peuvent plus être réparés, il faut agir à temps, sinon remplacer les chaussons.

III) Autres recommandations

- Mousquetons, dégaines et appareils d'assurage peuvent prendre des fissures invisibles en tombant de haut. Ces fissures mettent en danger la sécurité, en cas de chute importante ce matériel est à remplacer.
- Éviter tout contact du matériel avec des huiles produits chimiques ou des substances acides. (batteries...)

Et n'oublies jamais:
„Si tu te tiens, tu ne tomberas pas!“
(inconnu)

BOULDERHALLE & KONDITOREI

BLOCSCHOKOLADE

bouldern & backen



**„Bouldern“
Klettern ohne Seil in Absprunghöhe**
Jeder kann das!!! - Keine Vorkenntnisse & Ausrüstung notwendig
Reinkommen - loslegen 7,50€ / vor 14 Uhr (Mo-Fr) 5,90€
Tageskarte Studenten
Genießt dabei die hausgemachten Köstlichen
unserer gläsernen Backstube!!!
Täglich ab 10 Uhr geöffnet

Ruwerer Straße 27
D-54292 Trier (Gewerbegebiet Nord)
Tel +49-651-150 422 49

www.blocschokolade.de
www.fb.com/blocschokolade
info@blocschokolade.de

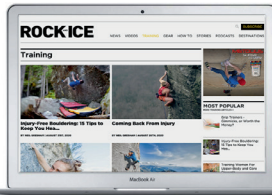
Plus assez de force pour grimper?

voici nos sites préférés pour tout ce qui est escalade:

...et biensûr celle du KKN!

grimper.com

Technique de grimpe,
matos, spots...

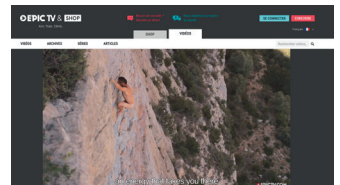


rockandice.com

De formidables
reportages et des
portraits des
légendes de
l'escalade

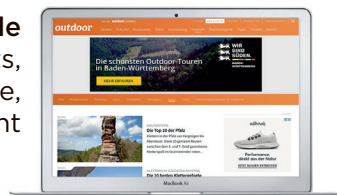
shop.epictv.com

Un shop, mais également
d'excellentes Videos
(version fr: relais vertical)



klettern.de

Repoprtages, spots,
technique,
entraînement



fiche contrôle pour l'écureuil en bronze:

- Je sais m'encorder en utilisant le noeud de huit
- Je sais utiliser le Grigri correctement
- Je sais sommairement mettre mon harnais
- Je fais le check partenaire en tant qu'assureur et grimpeur
- Je fais une descente en rappel de la plate-forme
- Je connais le numéro d'appel de secours
- Je connais les 4 "Q" - informations pour les secours
- Je grimpe trois voies en moulinette (4a, 4b, 4c)
- Je pratique la chute avec du mou (2 chutes)

fiche contrôle pour l'écureuil en argent:

- Je grimpe trois voies en moulinette (5a, 5b, 5c)
- Je sais comment passer la corde par les dégaines
- Je sais clipper correctement
- Je grimpe des routes faciles en tête
- Je sais assurer en tête
- Je pratique la chute en grimplant en tête (dégaine niveau bassin)
- Je peux énumérer 5 points concernant la protection de la nature

fiche contrôle pour l'écureuil en or:

- Je grimpe deux voies en moulinette (6a)
- Je grimpe deux voies en tête (5c, 5c/6a)
- Chute en tête (dernière dégaine clippée, mains sur le bord du mur)
- Je grimpe en falaise (Berdorf 2 fois)
- Je peux enrouler une corde de 70 mètres
- Je sais construire un relais (en salle d'escalade)

2.4. protection de la nature



„La nature a toujours raison. C'est nous qui faisons des erreurs. Et la plus grande erreur que nous alpinistes extrêmes faisons, c'est de nous engager dans de telles absurdités

(Reinhold Messner)

1. S'informer au préalable des fermetures éventuelles des sites d'escalade.
2. Utiliser les relais en dessous des arrêtes recouvertes de verdure.
3. À l'accès des voies, utilisez les sentiers existants.
4. Respectez la nature (faune et flore).
5. Contribuez à la propreté des sites d'escalade. Emportez vos déchets.
6. En cas d'urgence, venez à l'aide des autres grimpeurs.
7. Ne réservez pas les voies.
8. Avertissez les autres grimpeurs en cas de fautes graves.
9. Évitez le bruit, soyez respectueux.
10. En tant que grimpeur, attendez qu'une voie soit libre, ne vous mêlez pas dans une grimpe engagée, ne grimpez pas au-dessus des autres.

Berdorf 2.5.

- Si on veut faire de l'escalade à Berdorf (ou ailleurs en falaise), il est toujours de bon conseil d'y aller avec un grimpeur expérimenté.

- il ne faut plus d'autorisation spéciale pour grimper à Berdorf, être membre d'un club suffit.

Il faut avoir sur soi la carte de membre et une pièce d'identité.

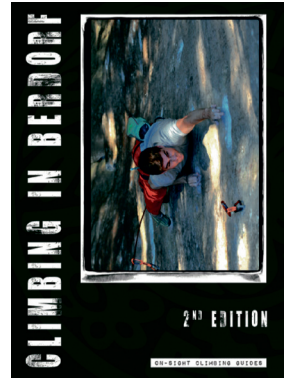
Points importants:

- Seulement grimper si la falaise est sèche (pour éviter d'endommager le rocher)
- en cas d'utilisation de magnésie, nettoyez le rocher lors de votre descente.
Évitez l'utilisation exagérée de magnésie
- Choisissez des voies à un ou deux niveaux en-dessous de votre niveau d'escalade en salle.
- La distance entre les points d'ancrage est de 3-4 mètres, faites attention au positionnement par rapport à la corde, ne laissez pas trop de mou en assurant.

Arrivé au relais, vous ne pouvez pas clipper comme au relais en salle, utilisez la méthode expliquée sur la page suivante.

Infos concernant Berdorf:
<http://climbing.lu>

Respectez les restrictions d'escalade!



Topo en vente chez
Casper's climbing shop

Materiel requis pour Berdorf:

- 14 dégaines
- 1 longe
- 2 mousquetons à vis
- corde de 70 mètres
- 1 set de premiers-secours

*Mes plus belles
vacances sont
ton pire
cauchemar!*

(Jim Bridwell)

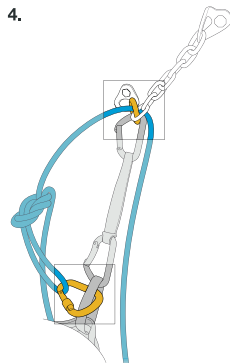
2.5. Berdorf au relais

*Parce qu'à la fin,
tu ne te rappelleras
pas du temps
passé au bureau
ou à tondre
ta pelouse:
Grimpe cette
foutue montagne.*

(Jack Kerouac)

Attention:

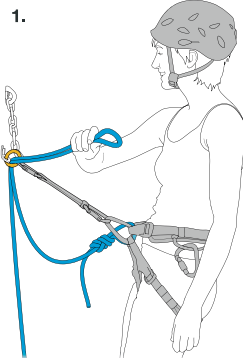
Ne JAMAIS utiliser une sangle d'équipement. Celle-ci ne tiendra pas votre poids.



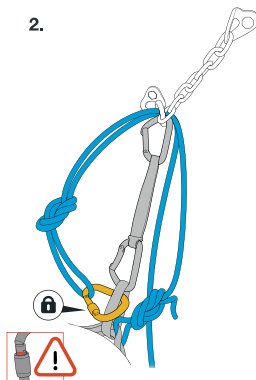
Important:

À étudier au mur en salle

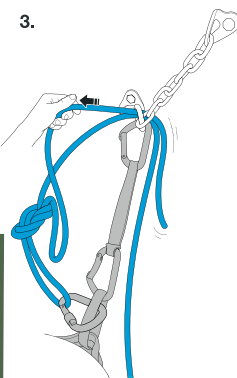
1. Se vacher au relais. Ensuite, passage de la corde, en double, par le maillon du relais



2. Après réalisation du noeud dans la partie double de la corde, elle sera fixée avec un mousqueton à vis au pontet du baudrier



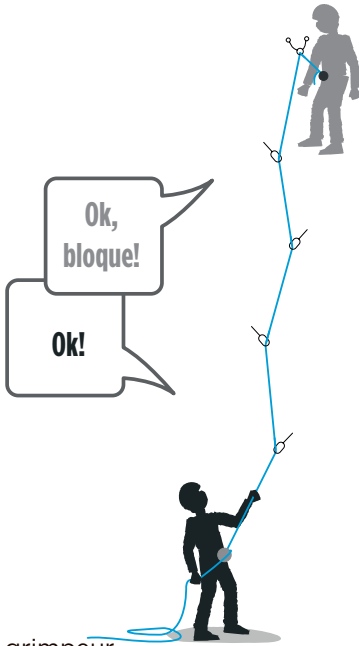
3. Vérifiez la fixation et le passage de la corde avant de desserrer le noeud au baudrier, (Le noeud au mousqueton reste!) Retirez la corde desserrée du relais.



Attention:

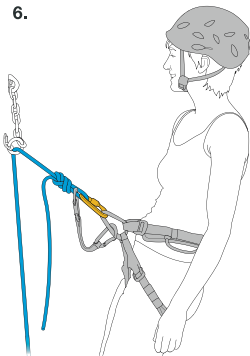
toujours vérifier 2 fois la manoeuvre, car il n'y a pas de contrôle par le partenaire au relais !!

5.



5. Le grimpeur informe l'assureur de mettre la corde sous tension. La vache ne sera retirée qu'après avoir vérifié une dernière fois la manoeuvre

6.



6. L'assureur peut maintenant redescendre le grimpeur en atelier poulie.

Berdorf 2.5. au relais

L'escalade est un sport pour le corps entier, de la pointe des doigts aux orteils, mais en même temps, c'est comme une danse verticale. Il s'agit d'être en forme et fort, mais tout aussi élégant, gracieux et efficace dans la paroi.

(Chris Sharma)

- Si en tête et au relais toujours vérifier 2 fois.
- La communication est primordiale en escalade:
- arrivé au relais: se vacher et demander „du mou“
- assureur: „ok“, donne du mou
- Le grimpeur met en place l'atelier poulie -“OK! Bloque!“
- l'assureur prend la corde sous tension, „ok“
- le grimpeur vérifie la manoeuvre, défait le noeud puis demande à l'assureur „descente“.

2.5. Berdorf au relais

variante 2:

Au point de relais le grimpeur se fixe avec une ou deux sangles.

Ensuite le grimpeur monte +/- 2m de corde. L'assureur donne la corde mais tient le grimpeur néanmoins dans le frein d'assurance.

Le grimpeur fixe la corde par un noeud de poing avec un mousqueton à son baudrier

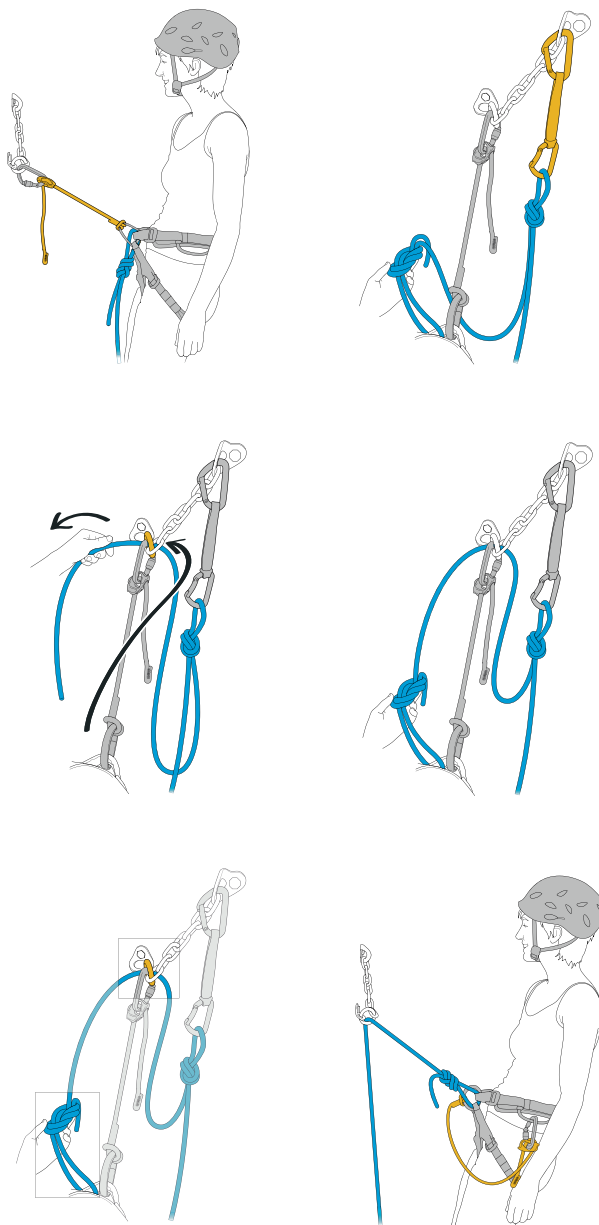
ATTENTION: En aucun cas utiliser les sangles de matériel du baudrier pour fixer la corde. Celles-ci ne tiennent pas le poids du grimpeur.

Le grimpeur déserre le noeud de huit au harnais et passe la corde libre par le relais.

Le grimpeur refixe la corde par un noeud de huit au baudrier. Après vérification du noeud de huit au baudrier et du passage par le relais, le mousqueton et le noeud de poing peuvent être enlevés

Avant de reprendre la sangle, s'assurer que la corde a bien été mise en tension par l'assureur.

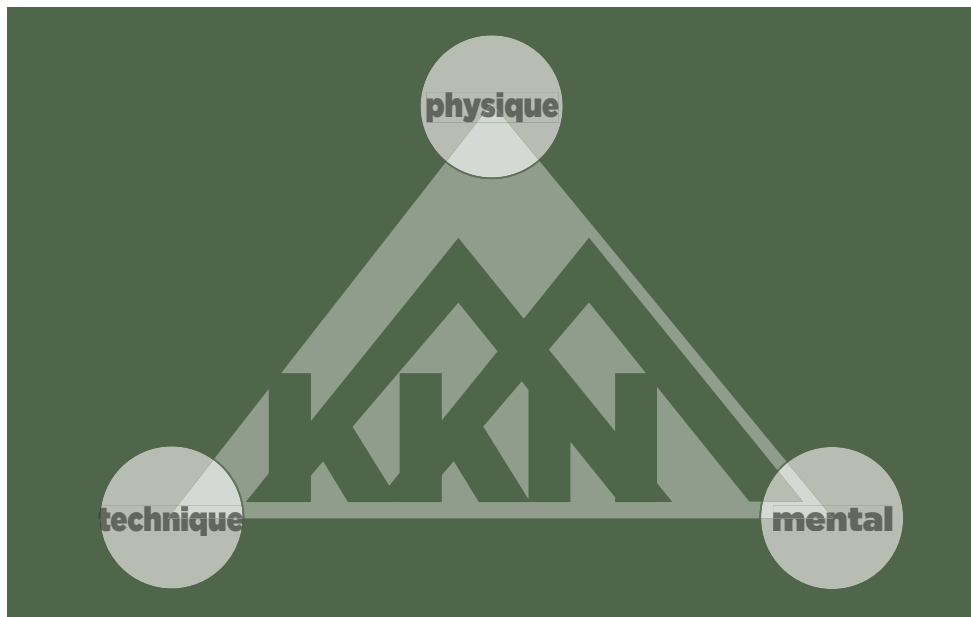
L'assureur peut faire descendre le grimpeur en douceur.



grades de niveau 2.6.

YDS (USA)	British		French	UIAA	Saxon	Ewbank (AUS, NZL, RSA)	Finnish	Norwegian	Brazilian
	Tech	Adj							
5.0									I
5.1	1		1	I	I		1	1	I sup
5.2	2	D	2	II	II	1-4	2	2	II
5.3	3		3	III	III	5-7	3	3	II sup
5.4		VD	4a	IV	IV	8-12	4	4	III
5.5	4a	S	4b	IV+	V	13	5-	5-	III sup
5.6	4b	HS	4c	V	VI	14	5	5	IV
5.7	4c	VS	5a	V+		15			
5.8		HVS	5b	VI-	VIIa	16	5+	5+	IV sup
5.9	5a		5c	VI	VIIb	17		6-	V
5.10a		E1	6a	VI+	VIIc	18	6-		VI
5.10b	5b		6a+	VII-		19		6	
5.10c		E2	6b	VII	VIIIa	20	6	6+	VI sup
5.10d	5c		6b+	VII+	VIIIb	21		7-	
5.11a		E3	6c 6c+		VIIIc	22	6+	7	7a
5.11b				VIII-		23			7b
5.11c	6a	E4			IXa	24	7-	7+	7c
5.11d			7a	VIII	IXb		7		
5.12a		E5	7a+	VIII+	IXc	25	7+	8-	8a
5.12b			7b			26	8-		8b
5.12c	6b	E6	7b+	IX-	Xa	27	8	8	8c
5.12d			7c	IX	Xb	28	8+		9a
5.13a		E7	7c+	IX+	Xc	29	9-	8+	9b
5.13b	6c		8a				9	9-	9c
5.13c		E8	8a+	X-	XIa	30	9+		10a
5.13d		E9	8b	X	XIb	31	10-	9	10b
5.14a	7a	E10	8b+	X+	XIc	32	10		10c
5.14b			8c			33	10+	9+	11a
5.14c	7b	E11	8c+	XI-		34	11-		11b
5.14d			9a	XI		35	11	10-	11c
5.15a			9a+	XI+		36			12a
5.15b			9b	XI+/XII-		37			12b
5.15c			9b+	XII-		38			12c

3. entraînement



*Il n'y a pas de
trop petit,
trop grand,
trop lourd,
trop chaud,
trop mouillé,
trop humide...*

*Il y a juste:
trop faible!*

(Alex Megos)

Informations de base:

- prenez du temps pour le développement musculaire
- entraînez différents aspects si vous vous entraînez plusieurs fois par semaine: puissance, en tête, endurance
- visualisez les voies avant de les grimper
- concentrez-vous sur la technique

Déroulement de l'entraînement:

- s'échauffer par la mise en mouvement des différentes parties du corps, sans forcer, puis, lentement avec des voies faciles
- **puissance**
essaie une nouvelle voie non-grimpée, à ta limite; plusieurs essais à un entraînement; sit-ups und pull-ups jusqu'à ta limite
- **en tête**
essaie de faire autant de voies en tête que ton niveau (niveau max 5b = 5 voies p.ex.)
- **endurance**
grimpe 15 minutes sans pause, suivies de 15 minutes de pause, ensuite, 15 minutes sans pause etc. Adapte les temps à ton niveau.
- **étirement**
L'étirement prend au moins 20 minutes après l'entraînement. Surtout le torse, les épaules, les bras, la nuque et le dos, mais aussi le reste.

entraînement 3.

Tips:

- grimper proche du mur
- bien se tourner
- utilise surtout les jambes
- se placer en équilibre
- grimper lentement
- grimper les voies et les redescendre en grimpant
- tenir les prises doucement
- le bon grimpeur porte attention au placement des pieds.



*Mieux vaut corriger
notre niveau de
compétence, que
de corriger le
niveau de difficulté
de nos défis,*

(Royal Robbins)

4. médailles

*C'est toujours plus loin qu'il ne paraît.
C'est toujours plus grand qu'il ne paraît.
Et c'est toujours plus dur qu'il ne paraît.*

(Reinhold Messner)

Il existe 3 certificats au KKN

1. **l'écureuil en bronze**
2. **l'écureuil en argent**
3. **l'écureuil en or**

Ces certificats sont internes au club.



L'écureuil en bronze:

- grimper en moulinette, théorie
- noeuds
- GriGri
- harnais
- contrôle partenaire
- descente en rappel de la plateforme
- appel de secours en cas d'accident
- numéro d'urgence
- les 4 Q
- grimper en moulinette, pratique 3 voies: 4a, 4b, 4c
- 2 chutes dans la corde au surplomb

L'écureuil en argent:

- grimper en moulinette, pratique 3 voies: 5a, 5b, 5c
- grimper en tête, théorie
- passage de la corde dans les dégaines, pourquoi?
- comment mousquetonner?
- Pourquoi la corde, doit-elle passer devant le grimpeur?
- grimper en tête, pratique
- grimper de voies faciles
- assurer en tête
- chute en tête, hanche à hauteur du dernier point d'ancrage
- grimper en nature 5 points à respecter

L'écureuil en or:

- grimper en moulinette, pratique 2 voies: 6a, 6a
- grimper en tête, pratique 2 voies: 5c, 5c/6a
- chute en tête, dernière dégaine mousquetonnée, mains sur le bord supérieur et parti ;)
- grimper 2 fois à Berdorf
- enrouler une corde longue (70 mètres)
- mettre en place un atelier de partie en salle