



# CHARTRE du GRIMPEUR

## Savoir-Vivre

---

1. Je m'essuie les pieds en entrant dans la salle et je dépose mes affaires dans les tribunes.
2. Je n'entre sur le terrain qu'en chaussures de salle.
3. Je dis « bonjour ! » Je place l'étiquette à mon nom dans la liste des présents et j'attends calmement les consignes pour la séance.
4. Je participe à l'installation du matériel.
5. J'arrive à l'heure afin de participer aux exercices d'échauffement en commun.
6. Je m'applique à respecter les consignes afin de préparer mon corps à une séance d'exercices spécifiques.
7. J'écoute et je respecte les consignes données par les encadrants.
8. Je demande et je me fais accompagner si je veux quitter l'activité pour aller boire, manger ou aller aux toilettes.  
*Rappel : Il est interdit de boire ou manger dans la salle ou sur les tapis*
9. En fin de séance, je retire tout ce qui est être accroché aux porte-matériels, j'enlève correctement mon baudrier et je participe au rangement du matériel en respectant les emplacements.
10. Je prends le temps de faire correctement les étirements.
11. J'écoute les consignes et informations éventuelles concernant les séances à venir.
12. Je préviens en cas d'absence programmée.
13. Je dis « au revoir ! ».





# **CHARTRE du GRIMPEUR**

## **Savoir-Faire & Règles de sécurité**

---

- 1. En bloc, je ne grimpe pas plus haut que le premier anneau d'assurage sans corde (limite colorée des 3 mètres).**
- 2. Je ne mets pas les doigts dans les anneaux d'assurage car je risque de m'arracher un doigt !!!**
- 3. Avant de partir, je vérifie le dispositif de celui qui m'assure.**
- 4. Avant d'assurer, je vérifie l'encordement de celui que j'assure.**
- 5. Je n'utilise un système d'assurage que si je sais parfaitement m'en servir. En cas de doute, je demande à un responsable et demande à une personne de contre-assurer.**
- 6. Je mousquetonne tous les points quand je grimpe en tête, et je clippe la corde sur les deux mousquetons du relais.**
- 7. Je fais une parade avant le premier point quand j'assure un premier et je reste concentré sur son ascension jusqu'au relais ainsi qu'à la descente. J'évite donc de discuter et de me distraire.**
- 8. J'assure les pieds sur le tapis et je me déplace afin que la corde ne gêne pas le grimpeur.**
- 9. J'évite d'utiliser trop de magnésie qui laisse des traces et incommode les autres.**
- 10. J'arrête de grimper à la fin de la séance et range le matériel et mes affaires soigneusement et rapidement.**