L'UTILISATION DES FICHES SÉCURITÉ ESCALADE de BLOC

Découvrez les sept nouvelles " ***Affichettes sécurité : SAE/ACTIONS sécurité, escalade de bloc*** " que la FFME met à disposition de ses clubs. Disponibles dans la boutique FFME, elles sont à apposer au pied des blocs, afin que les grimpeurs avant de partir puissent s'assurer que toutes les règles de sécurité sont bien respectées.

1

POUR IMPRIMER CHAQUE AFFICHETTE

Télécharger chaque affichette en cliquant sur elle puis imprimer.

2

Échauffez-vous

Échauffez vos muscles et toutes les articulations, puis commencez votre séance sur des blocs faciles en privilégiant des mouvements variés.

Privilégiez la désescalade

Privilégiez la désescalade, plutôt que le saut.

3

Amortissez avec les jambes en cas de chute ou de saut

Apprenez à vous réceptionner en bloc

ffme Fiche éditée en novembre 2014 par la FFME

4

Faites-vous parer si besoin

Veillez à vous faire parer, surtout dans les situations délicates.

5

Vérifiez que la surface de réception est dégagée

Veillez, avant de grimper, à ce que la surface de réception soit bien dégagée et que personne ne stationne en-dessous.

6

Ne grimpez pas au-dessus ou au-dessous d'autrui

Veillez à ce que les mouvements du bloc n'entrainent pas le passage au-dessus ou en-dessous, d'un grimpeur déjà sur le mur.

7

Ne pas stationner ni circuler : priorité au grimpeur

Ne pas stationnez, ni même passez sous un grimpeur en train d'escalader.

ffme Fiche éditée en novembre 2014 par la FFME