



Règles de sécurité

Ces règles s'appliquent à chacun des visiteurs de nos espaces escalade, qu'il soit grimpeur, accompagnateur ou spectateur.

Généralités

En venant pratiquer l'escalade, vous acceptez les risques liés à la pratique physique. Vous pratiquez en ayant conscience de vos possibilités physiques et de votre santé, et gérez votre séance en fonction (intensité et durée d'efforts, gestion et quantité des chutes, ...). Il en va de même pour la pratique de vos enfants, dont vous êtes responsable. En cas de doute, parlez-en à nos équipes. (*Plus de détails en annexe des CGV, article II.3*)

- Tenue de pratique : pas de bague ni de bijou lâche, port de chaussons d'escalade obligatoire
- Certaines zones pourront être ponctuellement réservées à un usage précis (ouverture de bloc, séance de groupe, atelier slackline, ...). Ces fermetures restent ponctuelles et de courte durée, merci de les respecter.

-

Au sol

- le déplacement se fait uniquement en marchant (sauf situation pédagogique encadrée par nos moniteurs)
- les affaires de chacun sont rassemblées (des casiers sont à votre disposition)

Sur les tapis de réception

À savoir : hormis une étroite bande côté salle, les tapis sont une zone de chute où rien ni personne ne doit se trouver, hormis le grimpeur. Seule exception : l'accompagnateur de jeunes enfants, qui s'assure de leur sécurité (voir plus loin)

- Attendez votre tour au bord du tapis, ou mieux, au pied du tapis
- Avant de débuter un parcours, observez sa trajectoire et les environs. Vous pouvez commencer à grimper si aucun grimpeur ne risque de se trouver au même endroit que vous au cours de l'escalade ou d'une éventuelle chute (compter 1 à 2m par rapport au bloc)
- Quand vous brossez une prise, veiller à ne heurter personne avec le manche de la brosse

Sur le mur

- Débutez votre séance par un échauffement articulaire, puis enchaînez avec des blocs faciles pour vous.

Astuce : profitez de cette mise en route tranquille pour vous appliquer sur la technique

- Rebroussez chemin si vous vous apercevez que vous risquez de gêner un autre grimpeur ou de lui tomber dessus (ou l'inverse)
- Privilégiez la désescalade

La chute et la descente :

- En cas de chute, l'idéal est de retomber sur les pieds, d'amortir avec les cuisses puis de rouler sur le dos en rentrant la tête (menton-poitrine) et en maintenant les avant-bras devant soi
- Il est nécessaire d'apprivoiser la chute : commencer petit, voire au bord du tapis, et rouler en plaçant votre tête et vos mains.
- Vous pouvez aussi grimper sans jamais chuter, en redescendant quand vous voulez
- Utilisez toutes les prises que vous voulez pour redescendre, et profitez des prises vertes, spéciale descente
- Désescalader au maximum, et éventuellement sauter en fin de descente
- Les sauts sont à éviter, à moins d'être entraîné et en capacité physique d'encaisser et d'amortir l'impact. La hauteur de saut doit être proportionnée à l'âge. Nos recommandations :
 - o Jusqu'à 6 ans : hauteur max de saut avec les pieds à moins de 50cm de haut
 - o 7-9 ans : hauteur max, les pieds à 1m (ou le visage à hauteur de celui de l'adulte)
 - o 10-14 ans : hauteur max, les pieds à 1,50m

Règles d'accès selon l'âge

En fonction de l'âge de l'enfant, des règles particulières s'appliquent quant à son autonomie et sa hauteur maximale d'escalade.

- **Les enfants jusqu'à 6 ans** grimpent les blocs se terminant par une prise en forme d'animal (ou liée à une plaque "animal"). S'ils grimpent ailleurs, ils ne dépassent pas une hauteur équivalente. L'adulte responsable veillera à rester à proximité pour accompagner leur progression, à la montée comme à la descente
- **Les moins de 10 ans** restent toujours à vue de l'accompagnant. Hauteur maximale : la 1^{ère} ligne de prises vertes
- **Les moins de 14 ans** : ils doivent être accompagnés d'un adulte et pratiquent sous sa responsabilité. Hauteur maximale : environ 50cm en-dessous du bord supérieur
- **Jeunes entre 14 et 18 ans** : Ils doivent être accompagnés lors de leur première séance. À l'issue de la séance, il sera possible de remplir une autorisation parentale pour une pratique en autonomie par la suite.

Quel que soit l'âge de l'enfant, il doit respecter le règlement intérieur et appliquer les règles de sécurité. Son accompagnateur adulte est responsable de la bonne application de ces directives.