

# RECOMMANDATIONS ET SAVOIR FAIRE à la SAE

## I. Connaissances

- Avant de grimper, je m'échauffe correctement :
  - Echauffement général : pour faire monter le corps en température et le préparer à l'activité
  - Echauffement spécifique : permet de solliciter les groupes musculaires appropriés à l'escalade. Être progressif permet d'éviter les blessures.

## II. Sécurité et comportement

- Je m'encorde avec un noeud de 8, et j'effectue un noeud d'arrêt contre mon 8.
- Je met et fais fonctionner mon système d'assurance
- Je reconnais du matériel inapproprié, sur moi ET sur les autres : usure du baudrier, usure des mousquetons, problème sur la corde
- je procède au "check MUTUEL avant départ" : double contrôle assureur grimpeur, avec verbalisation de chacun : "prêt à partir"/prêt à assurer". Points à vérifier:
  - Noeud d'encordement (8+noeud d'arrêt) complet
  - Verrouillage des mousquetons
- A l'assurance, je pare mon grimpeur jusqu'à la 1ère dégainé, et je reste vigilant en me plaçant au bon endroit jusqu'à la 3ème dégainé
- **Je ne LÂCHE jamais LA CORDE DU BAS (quel que soit le matériel d'assurance !)**

## III. Grimpe

- Je mousquetonne toutes les dégainés
- J'essaie de bien placer ma corde en grimpant (pas entre les pieds/jambes)
- Je met la corde dans les 2 mousquetons au relais