

# RÈGLES DE SÉCURITÉ PRATIQUE BLOC

## 1

### CONNAITRE SON ENVIRONNEMENT

- FAIRE LE TOUR DE LA STRUCTURE
- CHOISIR DES BLOCS EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU ET EXPÉRIENCE  
BLOCS DE FAIBLE HAUTEUR POUR LES -14 ANS.
- SE RENSEIGNER SUR LES PRISES DE REDESCENTE (POIGNET BLEU/VIOLETTE)



Très facile

Peu difficile

Assez difficile

Difficile

Très difficile

Extrêmement  
difficile

## 2

### CONNAITRE LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

JE GRIMPE	J'ATTENDS MON TOUR DE GRIMPER
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vérifier que la surface de réception est dégagée. (Grimpeur, vis, bouteille, magnésie...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Être derrière la ligne blanche</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ne pas grimper au-dessus ou en dessous d'un grimpeur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Parer le grimpeur si besoin</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Privilégiez la désescalade sur un itinéraire facile, toutes couleurs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Signaler au staff de la salle si une prise tourne, ou vis traîne.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Amortissez votre chute sur les jambes pour vous réceptionner en cas de chute ou de saut.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ne pas courir sur les tapis, et contourner les tapis pour aller du bout de la salle à un autre.</li></ul>

## 3

### GRIMPER AVEC DU MATÉRIEL ADAPTÉ

## 4

### LAISSER VOTRE PLACE PROPRE