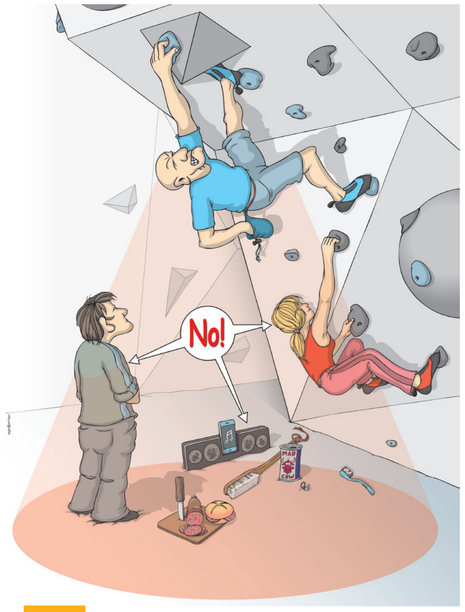
L’escalade de bloc indoor en toute sécurité

Les 5 règles du CAS et de l’ASSE

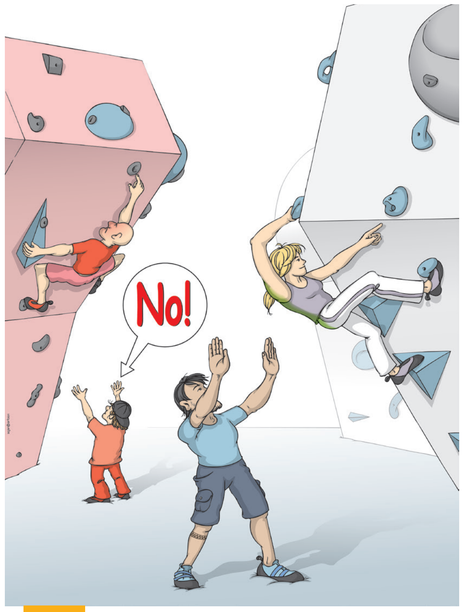
1 Échauffement

- Un bon échauffement protège les muscles, les ligaments et les tendons
- S’échauffer uniquement dans les zones adéquates



2 Libérer le périmètre de chute

- Ne pas se tenir sous les grimpeurs
- Ne pas laisser traîner d’objets
- Ne pas faire du bloc trop proche l’un de l’autre ou l’un au-dessus de l’autre
- Estimer généreusement la zone d’atterrissage



3 Parer

- Apprendre à parer correctement
- Ne parer que si nécessaire
- Faire attention aux différences de poids

4 Désescalader ou sauter

- Si possible, désescalader plutôt que sauter
- Utiliser les sorties indiquées
- Apprendre à sauter et à atterrir
- Atterrir sur les deux pieds dans la mesure du possible et, si nécessaire, atténuer la chute par une roulade

5 Attention aux enfants

- Les matelas ne sont pas une place de jeux !
- Ne pas oublier le devoir de surveillance
- Définir une hauteur maximale individuelle

Illustrations: Georg Sojer

Club Arc Alpin

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

VSBK ASSE ASPA
Verband Schweizer Boulder- und Kletteranlagen
Association Suisse des Salles d’Escalade
Associazione Svizzera delle Palestre di Arrampicata

Avec le soutien de SBV ASGM