

L'escalade de bloc indoor en toute sécurité

Les 5 règles du Club Alpin Suisse CAS et de la CI Murs d'escalade



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 jeu !
- ▶ Ne pas oublier le devoir de surveillance
- ▶ Définir une hauteur maximale individuelle