

# CALENDRIER 2018/2019 ESCALADE DU DISTRICT DE DUNKERQUE

## Objectifs :

- Réunir régulièrement les AS du littoral (une fois entre chaque vacance)
- Etablir des règles de sécurité communes au sein des AS.
- donner l'occasion aux élèves de s'affronter régulièrement durant l'année à travers différents « challenges » (blocs/voies/multi activité/ individuel/ par équipe/ par établissement...)
- favoriser les échanges avec les grimpeurs des différentes AS
- Donner la possibilité aux élèves de grimper sur des murs différents.



DATE	LIEUX	LIEUX
1- Mercredi 14 novembre		Pas d'entraînement (Cross district)
2- Mercredi 16 Janvier	Salle du grand Large	Compétition avec le Club de dunkerque
3- Mercredi 30 janvier	Au lycée de l'Europe (Petite Synthe)	Manche 1 : compétition en individuel en moulinette.
4- Mercredi 6 février		Pas d'entraînement (compétition badminton)
5- Mercredi 6 mars	Au lycée de l'Europe (Petite Synthe)	Compétition par équipe (blocs + voies + ...)
6- Mercredi 3 Avril		Pas d'entraînement (compétition badminton)
7- Mercredi 24 avril	Sortie en salle spécialisée	What's up (Lesquin, Villeneuve d'Ascq)
8- Mercredi ? mai ?	?	½ finale individuelle
9- Mercredi ? mai ?	?	Finale départementaux individuelle

## BREVET N°1 Grimper en moulinette

COMPETENCES	OUI	NON
<b><u>La cordée</u></b>		
1- Enfile son baudrier, sangle à plat		
2- L'assureur et le grimpeur sont encordés		
3- Le nœud est collé au pont d'encordement		
4- Un nœud « d'arrêt » sur la corde prouve qu'il y a suffisamment de corde après le double 8		
<b><u>L'assureur</u></b>		
1- Place le descendeur en tenant compte de sa préférence à bloquer à droite ou à gauche		
2- Place le mousqueton de sécurité vissé		
3- Vérifie l'encordement du grimpeur (baudrier, nœud)		
4- Se place dans son couloir d'assurage (pas trop loin du mur surtout s'il y a une différence de poids), et se décale à droite ou à gauche pour ne pas gêner le grimpeur		
5- Assure <b>corde molle</b> , une main toujours sous le descendeur (pas trop près du descendeur)		
6- Garde 2 mains sous le descendeur lorsque le grimpeur est à l'arrêt ou en difficulté.		
7- Ne lâche pas la corde et ne « pince » pas la corde.		
8- Bloque le grimpeur (temps d'arrêt) avant de le faire descendre		
9- Bloque et descend le grimpeur à deux mains sous le descendeur		
10- Stoppe la descente lorsque le contre assureur enlève le nœud de vache		
<b><u>Le grimpeur</u></b>		
1- Vérifie l'encordement de son assureur (baudrier, nœud, mousqueton)		
2- Laisse suffisamment de corde pour réaliser un nœud de sécurité après son double 8		
3- Grimpe corde molle jusqu'au sommet		
4- Communique avec son assureur (sec)		
5- Descend en « position assise » sans tenir de prises au mur, ni la corde (mains libérées)		
<b><u>Le contre assureur</u></b>		
1- Ne gêne pas son assureur en tirant trop sur la corde		
2- Ne laisse pas traîner la corde au sol		
3- Réalise un nœud de vache sur la corde dès que le grimpeur a franchit la ligne réglementaire (environ 2m, éviter le retour au sol)		