

Sécurité en escalade de bloc

Consignes de
sécurité à
afficher

La parade:
Une technique à apprendre et
maîtriser pour plus de sécurité

Saisir aux
hanches ou
sous les bras
(au dessus du
CG) et
accompagner la
réception sur
les pieds

**Apprendre à
chuter**

Grande
hauteur:
atterrissage
**PIED-FESSES-
DOS**

Chute depuis
une position
verticale, 1/4 de
tour pour éviter
le retour de la
tête vers le mur



" NE GRIMPEZ PAS AU-DESSUS
OU AU-DESSOUS D'AUTRUI. "



" PRIVILÉGIEZ
LA DÉSESCALADE. "



" VÉRIFIEZ QUE LA SURFACE DE
RÉCEPTION EST DÉGAGÉE. "



" ÉCHAUFFEZ-VOUS ! "



" AMORTISSEZ AVEC LES JAMBES
EN CAS DE CHUTE OU DE SAUT. "



" NE PAS STATIONNER, NI CIRCULER :
PRIORITÉ AU GRIMPEUR. "

