

"Pour grimper en grandes voies je dois maîtriser de nouvelles techniques."

SÉCURITÉ

ÉCO-RESPONSABILITÉ

- ▶ Conserver de la marge en grandes voies
- ▶ Gérer un incident et/ou un accident en grande voie (évaluer la situation pour communiquer de bonnes informations, rester calme, rassurer, sécuriser et alerter les secours)
- ▶ Prendre en compte les autres cordées et si besoin s'entre-aider

ME PRÉPARER

- ▶ Prendre des informations sur l'accès, l'itinéraire et la descente
- ▶ M'informer des conditions météo et m'adapter
- ▶ Choisir mon itinéraire et prévoir ma logistique en fonction des conditions
- ▶ Choisir le matériel adapté, le répartir dans la cordée et l'organiser

**PRENDRE
CONFIANCE**

- ▶ M'accoutumer à la hauteur et au vide
- ▶ M'engager dans les mouvements malgré l'espacement des points

**ASSURER
MA SÉCURITÉ**

- ▶ M'encorder avec une corde à double et l'utiliser efficacement pour limiter le tirage
- ▶ Évaluer la qualité de l'équipement de ma voie
- ▶ Installer un relais sur deux points d'amarrage reliés pour une progression en réversible et en leader fixe
- ▶ Réaliser un nœud de cabestan pour m'auto-assurer
- ▶ Assurer un ou deux seconds avec un système d'assurage adapté
- ▶ Installer un rappel en reliant deux cordes
- ▶ Enchaîner les rappels
- ▶ Effectuer une manœuvre de réchappe en paroi en cas de repli
- ▶ Aider un second de cordée

**GÉRER UNE ESCALADE DE
PLUSIEURS LONGUEURS**

- ▶ Produire et gérer un effort long
- ▶ Me préserver pour durer (confort, vêtement, boisson, nourriture, etc.)

