

# ESCALADE

## S'ÉQUIPER :

| <b>Pour le grimpeur : s'encorder (faire un nœud de 8)</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                            | faire un nœud de 8 simple                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2</b>                                                                            | passer la corde à l'intérieur du pontet du bas vers le haut                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3</b>                                                                            | faire son double nœud de 8 : <ul style="list-style-type: none"><li>- le double nœud de 8 doit être assez proche du baudrier (au maximum 4 doigts entre le nœud et pontet)</li><li>- le brin libre de la corde ne doit pas être trop long (maximum 1 avant-bras et minimum 1 main)</li><li>- faire un nœud d'arrêt le plus près possible nœud de 8</li></ul> |
|  | <b>SE FAIRE VERIFIER PAR SES PARTENAIRES ET ENSUITE PAR LE PROFESSEUR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b>NŒUD DE 8 SIMPLE</b>                                                            | <b>NŒUD DE 8 DOUBLE</b>                                                             | <b>NŒUD DE 8 DOUBLE AVEC NŒUD D'ARRET</b>                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |