


# 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>
