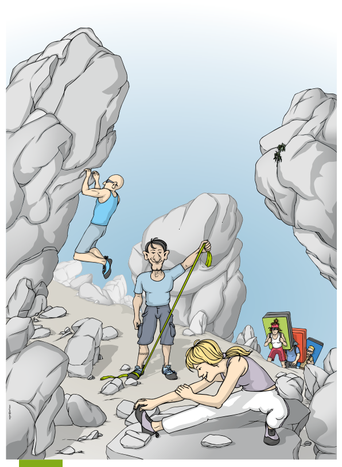
L’escalade de bloc à l’extérieur – de manière sûre et respectueuse

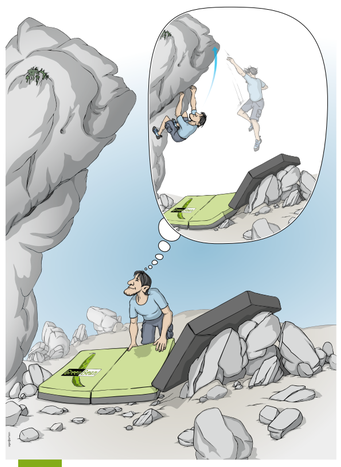
Recommandations du Club Arc Alpin

Faire du bloc procure du plaisir et est ludique. Mais à l’extérieur il y a quelques règles à respecter! Protège-toi des blessures, respecte la nature, l’environnement et les règles du jeu!



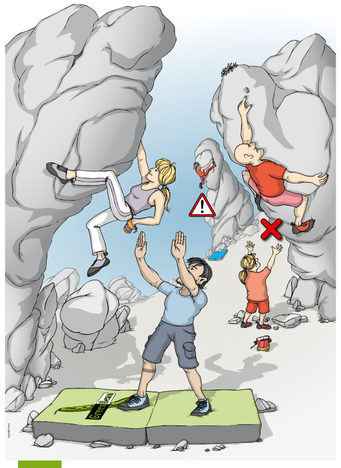
1 Échauffement

- Un bon échauffement protège des blessures
- Échauffement général – mettre le corps en marche
- Échauffement spécifique – surtout les doigts, les bras et les épaules



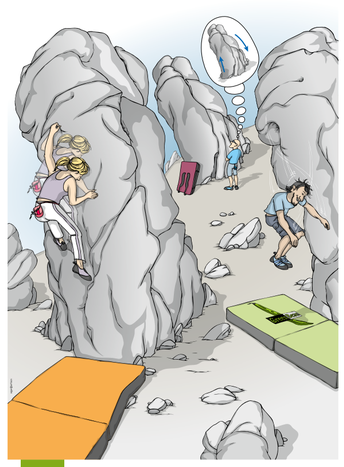
2 Préparer la zone de chute

- Estimer correctement la zone de chute et de réception
- Placer les crashpads de manière correcte et sans espace dans la zone de réception
- Couvrir les obstacles



3 Parer correctement

- Être attentif au risques de blessures du pareur
- Être attentif à la différence de poids
- Être attentif aux différents risques pour les highball



4 Désescalader ou sauter

- Prévoir la descente avant de grimper
- Il est préférable de désescalader que de sauter
- Atterrir avec les pieds les plus serrés possible, si possible faire une roulade



5 Être attentif aux lois et règlements locaux

- Discuter des nouveaux secteurs de bloc avec les propriétaires, les services de protection de la nature et les différents groupes d’intérêt locaux
- Avoir une convention avec les différentes parties avant de publier un nouveau secteur de bloc
- Voyager en transports publics ou en covoiturage et parquer de manière respectueuse



6 Protéger la faune, la flore et les rochers

- Ne pas ouvrir de nouveaux blocs sur des rocher recouverts de végétation, ne pas enlever de grandes surfaces de végétation
- Enlever les buissons seulement avec l’accord du propriétaire
- Ne pas tailler de prises
- Éviter le bruit, ne pas faire de bloc la nuit ou au crépuscule
- Ne pas déranger les animaux sauvages, tenir les chiens en laisse



7 Laisser aucune trace

- Utiliser la magnésie et les tick marks avec parcimonie
- À la fin de la session, effacer les tick marks et les traces de magnésie
- Ne pas écrire le nom au pied des blocs
- Ramasser ses déchets, ne pas faire de feu
- Enterrer ses excréments

Illustrations: Georg Sojer

Club Arc Alpin

Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

Décidé à la suite de l’assemblée des membres de la CAA de 2019 à Munich