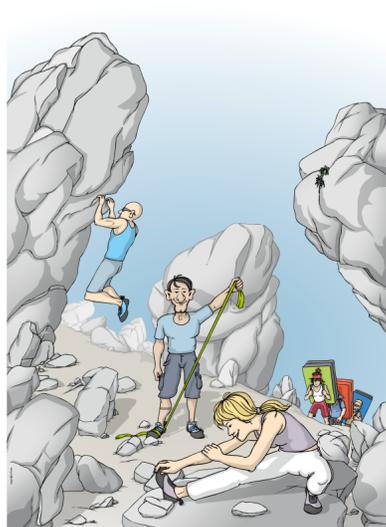


# L'escalade de bloc à l'extérieur – de manière sûre et respectueuse

## Les recommandations du Club Alpin Suisse CAS

*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 aux 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

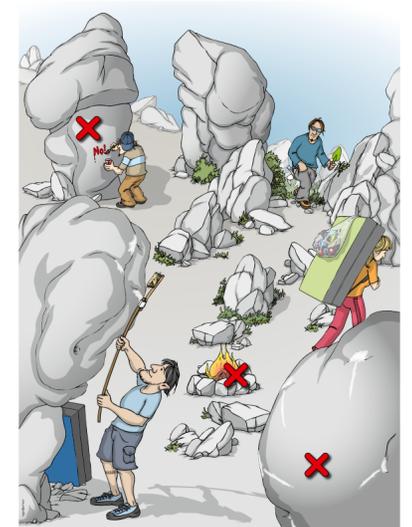
- ▶ Discuter des nouveaux secteurs de bloc avec les propriétaires, les services de protection de la nature et les différents groupes d'intérêt locaux
- ▶ Avoir une convention avec les différentes parties avant de publier un nouveau secteur de bloc
- ▶ Voyager en transports publics ou en covoiturage et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



6

### Protéger la faune, la flore et les rochers

- ▶ Ne pas ouvrir de nouveaux blocs sur des rochers 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