Guide de l'utilisateur du mur d'escalade

Objectif :

L'objectif du mur d'escalade de la BFC Borden est d'offrir aux militaires l'occasion d'essayer et de pratiquer l'escalade en tant que sport et activité physique. Le présent document décrit les façons dont les militaires peuvent être autorisés à utiliser le mur d'escalade.

Escalade supervisée :

1. L'escalade a lieu sous la supervision directe du personnel de conditionnement physique qualifié des PSP et le ratio autorisé est de 1:8.

2. Les unités et les groupes intéressés peuvent présenter une demande au coordonnateur du conditionnement physique, Chelsey Tuck, en écrivant à mailto:Chelsey.Tuck@forces.gc.ca

    a) Les PSP tenteront de satisfaire aux demandes pour des groupes d'au plus 24 participants, selon la disponibilité du personnel.

3. Chaque séance durera environ 45 minutes.

    a) Les participants n'ont pas besoin d'une formation antérieure, ni de connaître l'escalade.

    b) Les baudriers et le matériel d'escalade seront fournis par les PSP.

    c) La séance commencera par un exposé de 5 minutes sur la sécurité.

Les participants doivent porter des vêtements d'entraînement physique, des chaussures de sport fermées ou des chaussures d'escalade.

Escalade non supervisée :

1. L'escalade sans supervision n'est offerte qu'aux militaires qui possèdent une carte d'accès au mur d'escalade valide.

    a) Les cartes sont remises aux membres qui ont suivi le cours d'utilisation du mur d'escalade offert par les PSP. Aucune autre qualification n'est acceptée.

2. Le cours de formation, d'une durée d'environ 60 minutes, porte sur l'inspection et l'utilisation sécuritaire des harnais, des assureurs automatiques et de la zone d'escalade.

    a) À la fin du cours, pour obtenir leur carte d'accès au mur d'escalade, les militaires doivent démontrer leur compétence au moyen d'une évaluation pratique.

    b) Les militaires peuvent réserver une place dans le prochain cours de formation en envoyant un courriel à **+Borden Fitness** sur le RED, en prenant soin d'indiquer leur nom complet et leur numéro matricule.

3. Le prêt de baudriers est offert au magasin des sports.

    a) Les grimpeuses et grimpeurs peuvent apporter leur baudrier personnel, mais doivent s'assurer que leur équipement est en bon état et n'a pas atteint la date d'expiration du fabricant.

    b) Le prêt de sacs de magnésie n'est pas offert, mais les militaires peuvent apporter leur propre magnésie.

4. Les détenteurs d'une carte d'accès peuvent pratiquer l'escalade non supervisée pendant les heures d'ouverture. Veuillez noter que des périodes d'interdiction peuvent s'appliquer en raison de réservations, d'événements ou de besoins de formation préétablis.

Règlements du mur d'escalade

1. Les grimpeurs doivent apporter leur identification militaire et leur carte d'accès au mur d'escalade à chaque visite. La carte d'accès doit être clairement visible sur le baudrier du militaire lorsqu'il utilise le mur d'escalade.

2. Les grimpeurs doivent porter des chaussures de sport fermées ou des chaussures d'escalade lorsqu'ils font usage du mur.

3. Les grimpeurs doivent procéder à toutes les inspections de sécurité avant de se servir du mur d'escalade, conformément au cours qu'ils ont suivi sur l'utilisation du mur d'escalade.

4. Lorsqu'ils grimpent avec d'autres personnes, les militaires doivent aviser les autres qu'ils s'apprêtent à entamer une voie ou à descendre du mur, lorsque cela est possible.

5. Lorsqu'ils grimpent avec d'autres personnes, les militaires doivent vérifier le baudrier de leur partenaire au début de la séance, et le nœud d'encordement et système d'assurage avant chaque ascension.

6. Les grimpeurs ne sont PAS autorisés à grimper seuls. Il doit y avoir au moins deux (2) personnes qui utilisent le mur en tout temps.

7. Les grimpeurs ne sont PAS autorisés à monter au-dessus ou à côté de l'assureur automatique TRUEBLUE.

8. Les grimpeurs ne sont PAS autorisés à grimper en dessous d'une personne qui est déjà en train de grimper.

9. Les grimpeurs ne sont PAS autorisés à pratiquer l'escalade de bloc.