

MEMO SECURITE

Avant de commencer

1. Bien s'échauffer en début de séance (nuque, poignet, cheville, ...)
2. Enlever ses bijoux (bagues, montre, bracelets, colliers)

Pendant la pratique

1. S'asseoir et circuler le plus loin possible du mur
2. Ne pas grimper si quelqu'un est au-dessus de vous
3. Privilégier la désescalade par un itinéraire de descente facile
4. Savoir se réceptionner en cas de chute (rouler face au mur)

