



CHECKLIST IMPRIMABLE

Baudrier prêt à grimper : le contrôle express avant le départ

Ce mémo vous aide à valider en quelques minutes le réglage baudrier escalade avant de quitter le sol. L'objectif : un baudrier stable, lisible et conforme à la notice, sans approximation au moment de l'encordement.

Au sommaire

- 1 L'idée à retenir
- 2 Contrôle rapide avant de partir
- 3 Méthode en 4 étapes pour régler proprement
- 4 À quoi faire attention selon la situation

L'idée à retenir

Un bon réglage ne se juge pas seulement à l'œil : il se confirme par un contrôle de la ceinture, des cuissardes, des boucles et du point d'encordement, puis par un test de mouvement au sol. Si un élément bouge, flotte ou semble ambigu, on reprend l'ajustement avant de grimper.

BAUDRIER D'ESCALADE

4 SITUATIONS, 3 POINTS CLÉS

REGARDER – ÉVITER – ADOPTER LE BON RÉFLEXE

Un bon contrôle avant de grimper, c'est plus de sécurité et plus de plaisir.

LE CONTRÔLE PREND 60 SECONDES. UNE ERREUR PEUT DURER TOUTE UNE VIE.

1 SALLE	2 FALAISE	3 BAUDRIER ENFANT	4 LOCATION
REGARDER Ceinture stable et boucles fermées	REGARDER Ajustement compatible avec les vêtements	REGARDER Maintien du bassin et contrôle adulte	REGARDER Usure visible et réglage complet
ÉVITER L'ERREUR Se fier à l'habitude	ÉVITER L'ERREUR Oublier l'épaisseur des couches	ÉVITER L'ERREUR Laisser un enfant se débrouiller seul	ÉVITER L'ERREUR Partir sur une vérification rapide
ADOPTER LE BON RÉFLEXE Refaire le contrôle avant de partir	ADOPTER LE BON RÉFLEXE Vérifier assise et mobilité avant la voie	ADOPTER LE BON RÉFLEXE Faire valider le montage par un adulte	ADOPTER LE BON RÉFLEXE Contrôler toutes les boucles et la taille

LE CONTRÔLE EXPRESS EN 6 POINTS

1 TOUT REGARDER
Aucun point ignoré

2 BOUCLES FERMÉES
Doubles back vérifiés

3 SERRAGE AJUSTÉ
Doigts à plat sous la sangle

4 TOURS DE CUISSE
Ajustés et symétriques

5 POINT D'ATTACHE
Dégagé, en bon état

6 TEST MOBILITÉ
Bouger, s'asseoir, se suspendre

60 SECONDES
1 MINUTE POUR VÉRIFIER. UNE VIE À GRIMPER.

RAPPEL ESSENTIEL
Le baudrier est le lien entre vous et la sécurité.
VÉRIFIER, C'EST GRIMPER L'ESPRIT LIBRE.

AUCUN SYSTÈME N'EST INFALLIBLE. VOTRE CONTRÔLE EST LA MEILLEURE PROTECTION.

#SECURITE #ESCALADE #CONTROLE

INFOGRAPHIE Comparatif des vérifications du baudrier d'escalade selon salle, falaise, enfant ou location



LE RÉGLAGE DE LA CEINTURE DU BAUDRIER D'ESCALADE

Un bon réglage = plus de sécurité, plus de confort, plus d'efficacité



1 ENFILER LE BAUDRIER DANS LE BON SENS



Repérez le point d'encordement (pontet) : il doit être à l'avant.

2 PLACER LA CEINTURE À L'ENDROIT PRÉVU PAR LE FABRICANT



La ceinture doit se situer au-dessus des hanches et au niveau des os du bassin.

3 SERRER PROGRESSIVEMENT JUSQU'À SUPPRIMER LE JEU EXCESSIF



Tirez sur la sangle de réglage et bouclez. La ceinture doit être ajustée sans comprimer.

4 CONTRÔLER QUE LES PASSANTS ET LES BOUCLES SONT BIEN ENGAGÉS



Vérifiez que la sangle est bien passée dans la boucle et que les passants maintiennent l'excédent de sangle.

5 FAIRE UN PETIT MOUVEMENT DU BASSIN



Bougez doucement le bassin de gauche à droite et de haut en bas pour tester la stabilité.

6 VALIDER SI LA CEINTURE RESTE STABLE



La ceinture ne doit ni remonter, ni tourner, ni créer de gêne. Elle reste stable : c'est validé !

✓ CE QU'IL FAUT VÉRIFIER



La ceinture est bien positionnée au-dessus des hanches.



La boucle de réglage est fermée et la sangle sécurisée par les passants.



Le pontet d'encordement est bien centré et dégagé.



Aucun jeu excessif, la ceinture reste stable en mouvement.



CONSEILS PRATIQUES

- Réglez toujours votre baudrier avant de l'utiliser, que ce soit en falaise, en salle ou en grande voie.
- Vérifiez régulièrement votre réglage pendant l'activité.
- Un baudrier mal réglé peut entraîner gêne, perte d'efficacité et risque de basculement.



UN BAUDRIER BIEN RÉGLÉ, C'EST LA BASE DE VOTRE SÉCURITÉ.



INFOGRAPHIE Schéma de réglage de la ceinture du baudrier d'escalade avant la grimpe

Contrôle rapide avant de partir

Vérifier le type de baudrier et son usage prévu

Salle, falaise, enfant ou location : le niveau d'attention n'est pas le même.

Inspecter visuellement l'état général

Repérer une sangle vrillée, un réglage laissé ouvert ou une usure visible.

Positionner la ceinture au bon endroit

Elle doit rester stable sur le bassin, sans remonter ni glisser sur le ventre.

Serrer sans comprimer

Le baudrier doit tenir franchement tout en laissant respirer et bouger.

Contrôler les cuissardes

Pas de flottement, pas de torsion, pas de sensation de maintien bancal.

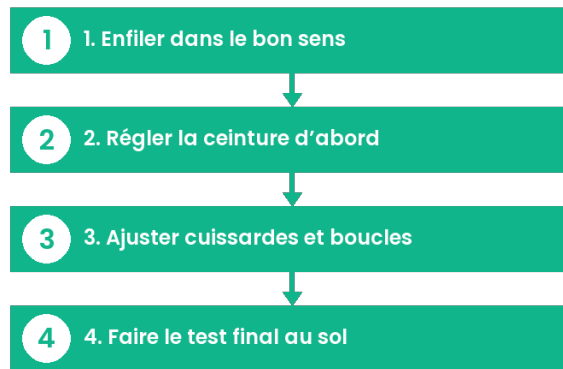
Fermer les boucles et vérifier les passants

Rien ne doit sembler à moitié engagé ou laissé libre.

Valider le point d'encordement

Suivre strictement l'ordre et le montage indiqués par le fabricant.

Méthode en 4 étapes pour régler proprement



1. Enfiler dans le bon sens

Avant de serrer, vérifier l'orientation du baudrier et la position des sangles. Un montage inversé ou mal orienté fausse tout le reste.

2. Régler la ceinture d'abord

Placer la ceinture à l'endroit prévu, puis serrer progressivement jusqu'à supprimer le jeu excessif sans écraser le ventre.

3. Ajuster cuissardes et boucles

Contrôler qu'aucune sangle ne vrille, qu'aucun passant n'est oublié et que chaque fermeture est complète.

4. Faire le test final au sol

Bouger le bassin, s'asseoir brièvement ou charger doucement le baudrier. S'il remonte, pivote ou gêne, reprendre le réglage.

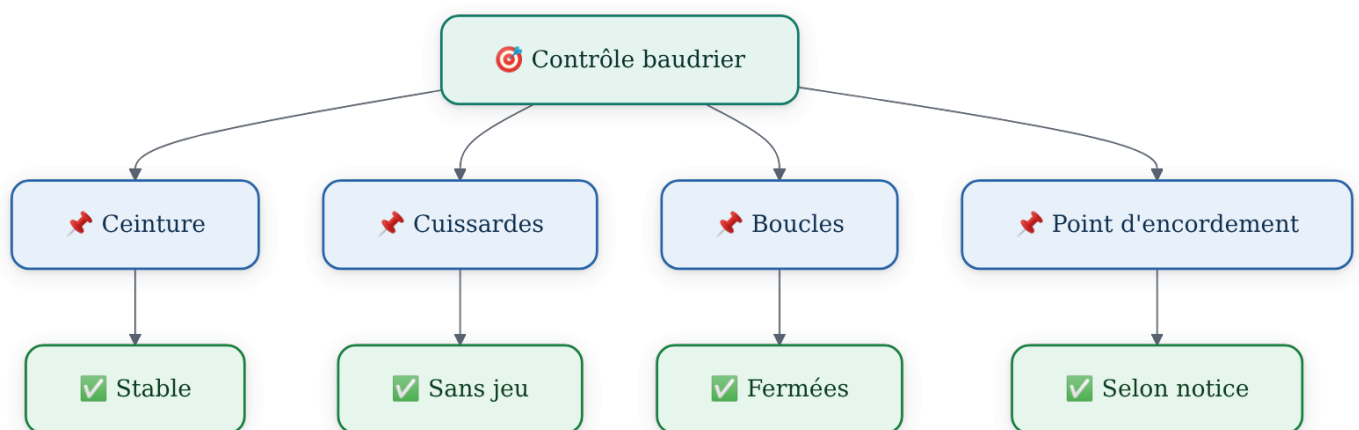


SCHÉMA Les zones à contrôler en priorité : ceinture, cuissardes, boucles et point d'encordement.

À quoi faire attention selon la situation

Situation	Point de vigilance principal
Salle	Vérifier la stabilité de la ceinture et refaire le contrôle avant chaque départ.
Falaise	Anticiper l'épaisseur des vêtements et tester la mobilité avant la voie.
Baudrier enfant	Faire valider le montage par un adulte et contrôler le maintien du bassin.

Situation	Point de vigilance principal
Location	Inspecter l'ensemble du réglage et ne pas se fier à un contrôle rapide.

! Signal d'alerte

Si la ceinture remonte, si une cuissarde flotte, si une boucle paraît incomplète ou si le baudrier tourne pendant le test, le réglage n'est pas validé. Le bon réflexe est de repartir au sol et de corriger, pas de "faire avec".

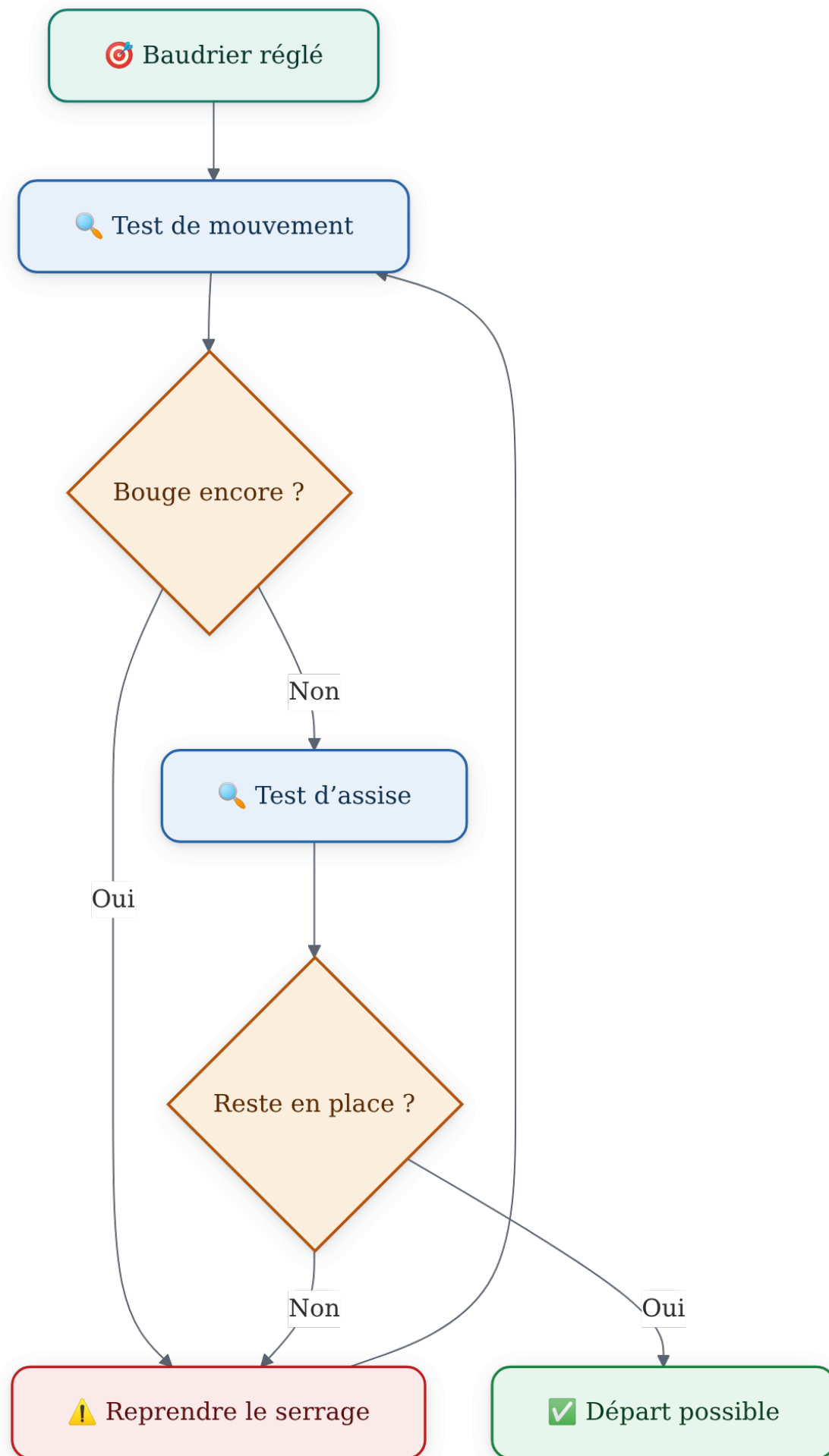


SCHÉMA *Test final avant de quitter le sol : mouvement, assise courte et contrôle croisé.*

Toujours suivre la notice du fabricant du baudrier et demander une vérification croisée en cas de doute. Ce document ne remplace pas une formation ou les consignes du site de pratique.