

# Recommandations Fédérales pour une bonne pratique de la grimpe d'arbres



## ● Choisir son site de grimpe :

- ✓ Le choix du site est important. Il doit pouvoir être facilement localisé et accessible au secours.
- ✓ Il est primordial d'obtenir une autorisation écrite du propriétaire ou gestionnaire du site.
- ✓ Soyez attentif à la végétation et la faune du lieu (végétation dense en été).
- ✓ Définissez le chemin d'accès.
- ✓ Renseignez-vous sur le site. Est-il classé ? Existe-t-il un règlement particulier ?
- ✓ Y-a-t-il la présence d'espèces protégées parmi la faune et la flore ?
- ✓ Identifiez les éventuelles dangers ou zones dangereuses. (Ligne de chemin de fer, Lignes haute tension, usine désaffectée, présence proche de falaises ou de précipices, grottes, risque d'incendie, ...) et prenez les mesures nécessaires.
- ✓ Renseignez vous sur les centres de secours proches (Distance par rapport au site, temps d'intervention) et sur la présence d'un moyen de communication (réseau pour le téléphone portable
- ✓ Pensez à l'affichage obligatoire sur le site (fiche sanitaire, numéros d'urgence, registre de matériel, consignes de sécurité)

## ● Choisir son ou ses arbre(s) :

- ✓ Le choix du, ou des arbre(s) est garant de votre sécurité
- ✓ Choisissez le ou les arbre(s) en fonction de vos capacités et de vos moyens.
- ✓ Choisissez des arbres en bonne santé phytosanitaire.
- ✓ Contrôlez l'absence de champignon, d'écorces incluses, de nids ou d'essaim.
- ✓ Vérifiez son enracinement. Pas de racines arrachées, pas de soulèvement de terrain...
- ✓ Prenez bien en compte l'essence et l'âge de l'arbre que vous envisagez de grimper.
- ✓ Attention à la saison et aux conditions météorologiques. (les arbres réagissent différemment selon le temps)
- ✓ Veillez qu'il n'y est pas de points dangereux autour de l'arbre.
- ✓ Attention au bois mort.
- ✓ L'arbre est un être vivant, sentez-vous en harmonie avec lui.

- **Prendre en compte les phénomènes environnants :**

- ✓ Informez-vous sur la réglementation en vigueur. Surtout sur des sites classés et/ou protégés.
- ✓ Attention à la fréquentation du site (Promeneurs, chasseurs, compétition VTT ....)
- ✓ Montrez-vous respectueux et courtois avec les autres usagers du site.
- ✓ Assurez-vous qu'il n'y est pas de travaux d'abattages ou autres qui pourraient présenter un danger potentiel lors de l'activité.
- ✓ Vérifiez les conditions météorologiques prévues pour la journée d'activité.
- ✓ Ne surestimez pas vos capacités ou celle du groupe qui vous accompagne.
- ✓ Soyez très vigilant après un événement exceptionnel (tempête, inondation, glissement de terrain, période de grand froid, ...)

- **Consignes de sécurité :**

- ✓ Ne pratiquez jamais seul !
- ✓ Avant de partir en activité, prévenez un membre de votre entourage du jour et/ou de l'heure de retour ainsi que le lieu de pratique.
- ✓ Contrôlez votre matériel, Prévoyez une corde d'accès supplémentaire pour permettre une éventuelle intervention de secours.
- ✓ Pensez à une trousse de premiers secours et à un téléphone portable chargé.
- ✓ Prévoyez de l'eau et quelques aliments sucrés (barres de céréale, fruits sec, ...).
- ✓ Ne consommez pas d'alcool ou de produits stupéfiants.
- ✓ (Aucune prise en charge de l'assurance dans un tel cas).
- ✓ Attention aux prises de médicaments. Lisez bien la notice et renoncez à l'activité si vous avez un traitement dont les médicaments ont des effets pouvant atténuer la vigilance ou les capacités physiques.
- ✓ Evitez les repas mal équilibrés ou trop lourd.

- **S'équiper correctement :**

- ✓ Portez des vêtements souples dans lesquels vous vous sentez à l'aise.
- ✓ Les vêtements doivent vous permettre une progression aisée sans risquer de s'accrocher partout.
- ✓ Equipez vous en fonction de la météo, mais attention aux vêtements trop amples ou qui gêneraient la mise du harnais.
- ✓ Protégez-vous des risques d'écorchures. Le short ou autres effets flottant ne sont pas recommandés.

- ✓ Evitez les superflus, les bijoux, videz vos poches de tous ce qui pourraient chuter.
- ✓ Proscrire les écharpes ou tout ce qui pourraient créer un étranglement.
- ✓ Ayez une bonne paire de chaussures qui tiennent aux pieds. Ou grimpez pieds nus.
- ✓ Pensez à avoir de quoi vous couvrir après une activité intensive.

## ● **Equipement de Protection Individuelle:**

**Un équipement de Protection Individuelle (EPI) est défini comme un dispositif préservant une personne d'un risque menaçant sa sécurité. Dans le cas de notre activité, les risques sont principalement liés aux chutes de hauteur.**

- ✓ Choisissez un équipement adapté à l'activité de grimpe d'arbre et conforme aux normes actuelles (CE). Il existe de nombreux type d'équipements différents. Toutefois, celui utilisé en élagage s'adapte facilement à notre activité de grimpe dans les arbres. Vous trouverez en annexe du règlement une liste du matériel préconisé et une autre de celui qui est déconseillé ou d'utilisation restreinte.
- ✓ Suivez la réglementation en vigueur.
- ✓ Conformez-vous aux notices d'utilisation de vos équipements.
- ✓ Contrôlez régulièrement vos EPI(s)
- ✓ Hors utilisation, vos EPI(s) doivent être stockés dans un lieu propre, sec et aéré et à l'abri des UV.
- ✓ Ne prêtez pas votre EPI à des personnes qui pourraient en faire un mauvais usage. (une corde de rappel ne doit pas servir à d'autres usages)
- ✓ Prenez un harnais à votre taille et de préférence équipé de points d'ancrage pour se longer.
- ✓ N'utilisez pas du matériel sans en connaître parfaitement son mode de fonctionnement.
- ✓ Prenez le temps de vous familiariser à celui-ci et si nécessaire faites une initiation pour son utilisation.
- ✓ Attention aux cordes trop courtes.
- ✓ Attentions aux frottements. Utilisez des fausses-fourches ou sangles + mousquetons.
- ✓ Privilégiés les mousquetons à fermeture sécurisée style triples actions. Les mousquetons à simple doigt sont à proscrire pour l'assurance ou le maintien des grimpeurs.
- ✓ Les Prussiks, cordelettes pour Machard ou corde semi-statiques pour la confection des nœuds autobloquants doivent être l'objet d'une surveillance accrue.

## ● **Progresser en autonomie sécurisé :**

**L'arbre vous invite dans son houppier, restez humble face à lui. Votre état d'esprit, ne doit pas être celui qui va à la conquête d'un nouveau défi, mais celui qui rend simplement visite à un ami.**

- ✓ Avant toute nouvelle ascension, contrôlez votre EPI.
- ✓ Pensez à faire un échauffement préalable avant d'entamer votre progression.
- ✓ Progressez en restant toujours vigilant, sur le choix de vos points d'ancrage, sur le respect de l'arbre (évitez de cassez des branches, les frottements, ...), sur la progression de vos compères.
- ✓ Avant toutes progressions (lancé de corde, balancier, progression vers le bout de branche, ...) prévenez vos coéquipiers de votre intention et assurez-vous de ne pas leur occasionner une gêne ou des dommages.
- ✓ Prenez le temps d'écouter, d'observer, de ressentir ; soyez ouvert à cet environnement naturel.
- ✓ Restez toujours, soit longé, soit connecté à votre corde de rappel.
- ✓ Rappelez-vous que pour le choix des branches pour s'assurer, la section de celles-ci n'est pas de même diamètre en fonction de l'essence de l'arbre et de la saison.
- ✓ Avant de commencer votre descente, vérifiez que votre rappel soit suffisamment long pour se faire ou prévoyez un relais.
- ✓ Assurez-vous que votre point d'ancrage soit démontable du sol sans préjudice pour l'arbre.
- ✓ Prévenez toujours vos collègues avant de démonter votre rappel.

## ● **Le bon comportement sur les lieux d'activité :**

**Théoriquement, le site où vous pratiquez a fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et/ou le gestionnaire et votre association. Souvent, la mise à disposition du site est à titre gracieux. Il va donc de votre intérêt de respecter quelques règles de bonne conduite.**

- ✓ Respectez le site, sa faune, sa flore et ses autres usagers.
- ✓ Evitez le piétinement intensif, balisez un chemin d'accès si besoin.
- ✓ La convivialité devrait être de rigueur, soyez ouvert sur le monde qui vous entoure.
- ✓ Attention au nombre de participants, il doit être proportionnel au nombre d'encadrant, au niveau du groupe et à la capacité d'accueil de l'arbre ; et aussi en fonction de l'a progression prévue.
- ✓ Avant de quitter les lieux, assurez vous de n'avoir rien laissé à la traine (matériel déchets, ...)
- ✓ Laissez le site tel que vous auriez aimé le trouver en arrivant. Donc propre et sans dégradation.
- ✓ En cas d'incidents (branches cassées, arbre couché ou présentant un danger imminent, trace de passage inhabituelle d'animaux, ..) pensez à prévenir le propriétaire ou le gestionnaire du site.

