

Ressources en escalade

Connexion :

- Avec l'application QR code, flash le code suivant puis connectez-vous ...



→ Vous pouvez maintenant avoir accès aux petits films vous montrant les gestes indispensables en escalade.

→ Flashez le QR code qui vous intéresse, ouvrir le film avec votre lecteur vidéo (VLC...)

**Mettre son
baudrier**



S'encorder



Les 3 étapes pour faire un "nœud de 8"



Assurer en moulinette



