

NOM:

DATE:

NIVEAU:



Club Alpin Français
Vercors Sud

AUTONOMIE SUR SAE

Connaissances pratiques

Connaitre, contrôler, savoir utiliser son matériel d'escalade.		
Connaitre les termes conventionnels pour communiquer avec un partenaire.		
Connaitre les composantes de la chaîne d'assurance et la cotation des voies.		
Connaitre "l'effet poulie" (facteur de chute...)		

Comportement

Se placer de façon à assurer correctement et à ne pas gêner les autres grimpeurs et rester concentré sur son partenaire		
S'informer du niveau et des compétences de son partenaire. Attention à la différence de poids.		

Savoir faire Grimper et Sécurité :

Faire un noeud en bout de corde		
Je sais mettre et ajuster mon baudrier au plus près du corps		
Pas de vêtement ample et attacher ses cheveux (Pour ne pas s'emmêler dans le frein)		
Savoir faire un noeud d'encordement (au plus près des points d'encordement)		
Vérification de son encordement ET vérification croisée avec son partenaire avant de partir.		
Assurer en moulinette : méthode à 5 temps. (rappel : ne jamais lâcher le brin du bas quel que soit l'appareil)		
Je sais assurer en tête avec mon système d'assurance, notamment avec un gri-gri (si j'utilise ce type de frein)		
Assurer en tête: Parer le grimpeur, couloir de chute et retour au sol avant les 3 premières dégaines, assurance dynamique.		