



Nom :

N° de licence : 3830

Prénom :

			Auto-évaluation	Initiales du cadre	Validation du cadre
LIVRET d'ESCALADE : je grimpe, j'assure en sécurité et en autonomie Du CAF-ND sur la Structure Artificielle d'Escalade du gymnase Pierre Folliet de Bourgoin-Jallieu					
Nous demandons l'utilisation d'un nœud de 8 pour l'encordement au baudrier suivi d'un double pêcheur pour simplifier la vérification des nœuds					
<i>Connaissances pratiques</i>					
J'utilise du matériel conçu pour l'escalade et je connais son utilisation. J'ai lu les notices					
Je connais les termes conventionnels précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire du début à la fin de l'évolution					
Je connais les composantes de la chaîne d'assurage fermée					
J'ai pris connaissance du <u>règlement interne</u> et des <u>panneaux d'indication des techniques de sécurité</u> affichées dans la salle					
<i>Comportement</i>					
Je me place de façon à assurer correctement et à ne pas gêner les autres grimpeurs et je reste concentré sur mon partenaire					
Je m'informe du niveau et des compétences de mon partenaire					
Je sais prendre en considération les éventuelles remarques bienveillantes de mes camarades ou des encadrants					
je sais repérer le matériel défectueux et avertir un responsable					
J'interviens si je constate une mauvaise manipulation d'une tierce personne					
<i>Savoir faire Grimper et Sécurité :</i>					
<i>Ne pas confondre niveau de grimpe et niveau de sécurité, la confiance ça se gagne !</i>					
Je m'assure de la bonne longueur de la corde posée ou à poser et de son bon état					
Je sais mettre et ajuster mon baudrier au plus près du corps					
Si j'ai les cheveux longs, je les attache de façon à ce qu'ils ne puissent pas s'emmêler dans le frein (attention aussi avec les vêtements amples)					
Je sais m'encorder dans le ou les points d'encordement du harnais avec un nœud de 8 tressé (au plus près des points d'encordement) et serré suivi d'un nœud (de pêcheur double) d'arrêt au plus près du nœud de 8					
J'effectue systématiquement un nœud (de double huit) en bout de corde afin de fermer ma chaîne d'assurage					
Je connais et maîtrise l'utilisation de mon système d'assurage et de son mousqueton de sécurité, j'ai lu les notices					
Je pratique une vérification de mon encordement ET une vérification croisée avec mon partenaire (Encordement au harnais du grimpeur, bonne utilisation de l'appareil d'assurage (notamment du type gri-gri dans le bon sens !), fermeture du mousqueton et nœud en bout de corde)					
Je sais assurer en moulinette : méthode à 5 temps Cette méthode concerne TOUS les systèmes d'assurage ! et modérer la vitesse de descente (rappel : ne jamais lâcher le brin du bas quel que soit l'appareil)					
Je ne mets jamais les doigts dans les plaquettes ou les anneaux métalliques					
Arrivé au sommet de la voie, je m'assure que mon partenaire est bien prêt à la redescente et lui fais un signe convenu					
Je sais assurer en tête avec mon système d'assurage, notamment avec un gri-gri (si j'utilise ce type de frein)					
Je sais parer un grimpeur en tête (orienter la chute et non l'amortir) jusqu'à qu'il clippe la première dégaine, je connais son « couloir de chute » et sais me placer en conséquence. Je connais le risque de retour au sol du grimpeur avant les 3 premières dégaines					
Je sais assurer en tête (anticiper pour donner ou reprendre du mou, me placer, assurer de façon dynamique, détecter et avertir mon grimpeur dans le cas d'une dégaine nonou mal mousquetonnée)					

je connais le risque de retour au mur et de retour au sol (j'assure au-delà du 3eme point à 2m maximum de l'aplomb de la corde)		
Je fais attention à la différence de poids entre grimpeur et assureur		
Je sais adapter la tension de la corde en fonction du risque de vol, de l'aisance du grimpeur, des dévers...		
Je pense à indiquer à mon assureur la place qu'il doit occuper afin de pouvoir mousquetonner facilement la corde au premier ancrage		
Quand je grimpe en tête je mousquetonne toutes les dégaines et les 2 mousquetons du relais, je connais le risque de retour au sol tant que je n'ai pas mousquetonné le troisième point		
<i>Connaissances théoriques</i>		
J'ai des notions sur l'effet poulie		
J'ai des notions sur le facteur de chute		
J'ai des notions sur le tirage		
J'ai des notions sur la force de choc et la résistance de mon matériel		
Je sais détecter les points d'usure de mon matériel		
<i>Connaissances facultatives pour grimper en salle au gymnase P. Folliet de Bourgoin-Jallieu :</i>		
Facultatif : Je connais le blocage du frein par nœud de mule + mousqueton		

A ce jour, le titulaire de ce document maîtrise les compétences requises pour grimper et assurer en sécurité, lui permettant de gérer sa cordée en autonomie sur la SAE du gymnase Pierre Folliet de Bourgoin Jallieu.

Etabli en 2 exemplaires à Bourgoin-Jallieu, Le

Signature du cadre habilité

Signature du titulaire

Signature du président et cachet du club

Nom :	Nom :	Eric Angelier
-------	-------	---------------

