



Nom :

N° de licence : 3830

Prénom :

<b>LIVRET d'ESCALADE : je grimpe, j'assure en sécurité et en autonomie</b> Du CAF-ND sur la Structure Artificielle d'Escalade du gymnase Pierre Folliet de Bourgoin-Jallieu				Auto-évaluation	Initiales du cadre	Validation du cadre
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						
<b><u>Connaissances pratiques</u></b>						
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						
<b><u>Comportement</u></b>						
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						
<b><u>Savoir faire Grimper et Sécurité :</u></b>						
<b><i>Ne pas confondre niveau de grimpe et niveau de sécurité, la confiance ça se gagne !</i></b>						
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 <b>systématiquement un nœud (de double huit) en bout de corde</b> afin de <b>fermer ma chaîne d'assurage</b>						
Je connais et maîtrise l'utilisation de mon système d'assurage et de son mousqueton de sécurité, <b>j'ai lu les notices</b>						
<b>Je pratique une vérification de mon encordement ET une vérification croisée</b> 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 : <b>méthode à 5 temps Cette méthode concerne TOUS les systèmes d'assurage !</b> et modérer la vitesse de descente (rappel : ne jamais lâcher le brin du bas quel que soit l'appareil)						
<b>Je ne mets jamais les doigts dans les plaquettes ou les anneaux métalliques</b>						
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 ( <u>orienter la chute et non l'amortir</u> ) jusqu'à qu'il clippe la première dégainé, 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 dégainés						
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 dégainé non ou mal mousquetonnée)						

**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.**

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

