

Unité de formation à l'autonomie sur SAE

Club :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail

Numéro de licence :

De la formation à l'autonomie

Le but de cette formation est de rendre tout adhérent du Club autonome dans sa pratique de l'escalade sur SAE (Structure Artificiel d'Escalade).

La pratique de l'escalade en salle se fait sous l'entière responsabilité des grimpeurs. **L'escalade reste une activité à risque, il est essentiel que chaque grimpeur, quelque soit son niveau et sa pratique, connaisse et respecte l'ensemble des techniques utilisées pour l'escalade en salle.** Le respect de ces techniques assure la sécurité du grimpeur, celle de son partenaire et des autres pratiquants.

L'ensemble des éléments listés dans ce document doit être maîtrisé par les pratiquants. **Chaque grimpeur est moteur de sa formation** ; il est invité à solliciter les initiateurs dès lors qu'il souhaite maîtriser une des techniques requises et, à son rythme, à valider, auprès d'eux, sa formation.

Avant de Grimper

Je sais	mettre en place les tapis de protection et vérifier qu'ils soient joints entre eux et en appui contre la SAE.	
Je sais	prendre soin de la corde et du matériel qui m'est prêté.	
	avoir un comportement discret.	
	veiller à ne pas gêner les autres grimpeurs.	
	lover la corde et faire un nœud d'arrêt ou la ranger dans un sac à corde	
	utiliser différents freins d'assurance (mécaniques et non mécaniques).	
Je connais	les différents EPI propre au matériel d'escalade sur SAE	
Je sais	Identifier les matériels classés EPI.	
Je connais	les composantes de la chaîne d'assurance	
	l'effet poulie	
Je pense	à signer la feuille de présence lors de chaque séance	
Me préparer		
Je sais	ajuster mon harnais et serrer la ceinture au dessus des hanches.	
	régler les sangles de cuisses afin qu'elles soient juste sous le pli fessier.	
	m'encorder sur mon harnais en sachant réaliser un noeud de 8 simple, puis un double en veillant à passer la corde dans tous le(s) point(s) d'encordement. Je termine mon nœud de 8 par un nœud d'arrêt.	
	identifier les repères qui valident la réalisation correcte de mon équipement et de mon encordement.	
Si je grimpe, je dois	à chaque fois, contrôler mon encordement.	
	à chaque fois, vérifier que, sur son harnais, mon partenaire a bien fixé le frein d'assurance et la corde suivant les indications du fabricant et verrouillé le mousqueton de sécurité.	
Si j'assume, je dois	à chaque fois, vérifier la fermeture du Mousqueton de Sécurité (MS) reliant le frein à l'anneau central de mon harnais. Je fais aussi ce contrôle dans le cas où j'utiliserais un MS à fermeture automatique.	
	à chaque fois, vérifier le nœud d'encordement de mon partenaire.	
J'ai appris	les termes, « conventionnelles », courts et précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire.	
Je pense	à m'assurer que mon partenaire connaît les termes « conventionnels » que nous utiliserons pour communiquer entre-nous.	
	à nettoyer mes chaussons	

Escalade en moulinette

Assurer en moulinette		
Je sais	mettre la corde dans le frein d'assurage en respectant les indications du fabriquant.	
	anticiper, préparer et disposer la corde à mon côté afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud et emmêlage, pendant toute la durée de l'escalade.	
	gérer la corde et le frein avec une bonne coordination de mes mains et des actions pertinentes correspondant aux évolutions de mon partenaire.	
	me placer hors du couloir de chute de mon partenaire.	
Je dois	rester concentré en permanence sur ses évolutions.	
Je sais	faire descendre partenaire en Moulinette, avec une vitesse modérée, en veillant à une parfaite coordination de mes mains. Je ne dois jamais laisser la corde glisser dans mes mains !	
	qu'il faut retirer rapidement la corde du frein après une descente en moulinette.	
Je dois	rappeler la corde en tirant le brin sur lequel mon partenaire était encordé.	
Grimper en moulinette		
Je sais	lire la voie afin de déterminer le cheminement.	
	descendre en moulinette en prenant la position qui m'aide à gérer ma descente et contrôler mon partenaire.	
Validation intermédiaire : « Escalade en moulinette »		
Date :	Nom du cadre: Signature :	Qualité :

Escalade en tête

Grimper en tête		
Je sais	affiner ma lecture de la voie pour repérer et identifier les prises susceptibles de m'être utiles jusqu'au second point d'ancrage (prises de main, de pied, prise pour mousquetonner...)	
	imaginer les mouvements et les placements pour atteindre ce point.	
	indiquer à mon partenaire la place qu'il devra occuper pour m'assurer. Je m'assure, qu'à côté de lui à l'endroit prévu, il a disposé correctement l'écheveau de corde sur le tapis.	
Je dois	lui demander de me parer.	
Je sais	me réceptionner et en amortissant mon saut sur les tapis en cas de chute avant le 1er ancrage.	
	enrayer ma chute et l'amortir lors de la réception.	

Je dois	éviter de mousquetonner ma corde à bout de bras, lors du deuxième et du troisième point d'ancrage (risque de retour au sol)	
	trouver une position équilibrée pour mousquetonner.	
	avec aisance, mousquetonner ma corde dans toutes les dégaines, en veillant à ce que la corde sortant du mousqueton passe de la paroi vers mon encordement.	
Je sais	utiliser le système installé au relais de fin de voie pour descendre en moulinette, assuré par mon partenaire.	
Assurer en tête		
Je sais	parer mon partenaire tant qu'il n'a pas mousquetonné le premier ancrage s'il grimpe en tête.	
	gérer la corde et le frein avec une bonne coordination de mes mains et des actions pertinentes correspondant aux évolutions de mon partenaire.	
	me placer près de la paroi et hors du couloir de chute de mon partenaire.	
Je dois	rester concentré en permanence sur ses évolutions.	
	anticiper le moment du mousquetonnage de la corde lors de l'assurage d'un premier de cordée en étant prêt à:	
	- alimenter suffisamment mon frein en corde - coordonner cette action par un pas en avant.	
Je sais	reprendre le mou de la corde après son mousquetonnage.	
	le bloquer pendant une courte durée	
	le bloquer pour une plus longue durée en réalisant avec la corde une clef sur mon frein.	
	freiner et arrêter la chute (« vol ») de mon partenaire par un assurage dynamique.	
Validation intermédiaire : « Escalade en tête »		
Date :	Nom du cadre : Signature :	Qualité :

Validation « Grimper sur SAE en étant Autonome »		
Date :	Nom du cadre: Signature :	Qualité :
	Nom du Président: Signature :	Cachet du Club

Commission Nationale d'Escalade
Cursus Escalade

