

UNITE DE FORMATION A L'AUTONOMIE sur SAE

Club :	
Nom :	Prénom :
	Adresse :
	Téléphone fixe :
	Portable :
	Adresse email :
	N° de licence :

Personne à prévenir en cas de nécessité

Nom :	Prénom :
	Téléphone fixe :
	Portable :
Nom :	Prénom :
	Téléphone fixe :
	Portable :

Date d'entrée en formation :

UNITE DE FORMATION A L'AUTONOMIE sur SAE
Devenir autonome dans la pratique de l'escalade sur SAE

Contenu de formation

Objectifs : Rendre tout adhérent d'un Club autonome dans sa pratique de l'escalade sur SAE, par :

- l'apprentissage des technique propres à assure sa sécurité, celle de son partenaire et des autres pratiquants.
- l'acquisition de la motricité relative à chaque niveau de performance.

Auto validation		
Je sais	mettre en place les tapis de protection et vérifier qu'ils soient joints entre eux et en appui contre la SAE.	
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.	
	identifier les repères qui valident la réalisation correcte de mon équipement et de mon encordement.	
J'ai appris	les termes, « conventionnelles », courts et précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire.	
Assurer un partenaire.		
Je pense	à m'assurer que mon partenaire connaît les termes « conventionnels » que nous utiliserons pour communiquer entre-nous.	
Je sais	mettre la corde dans le frein d'assurage en respectant les indications du fabricant.	
	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.	
	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.	
	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 : <ul style="list-style-type: none"> • alimenter suffisamment mon frein en corde 	

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 assurance dynamique.	
	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.	
Je sais	lover la corde en faisant des boucles régulières, non torsadées	
Date :		
Validation « Assurer un partenaire »		
Nom du cadre:	Prénom :	Qualité :
Signature :		
Grimper en tête		
Je connais	les termes, « conventionnelles », courts et précis qui me permettront de communiquer avec mon partenaire afin de l'informer de mes actions. Je m'assure qu'il les connaît aussi.	
Je dois	contrôler mon encordement. 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.	
Je sais	lire la voie afin de déterminer le cheminement. Affiner ma lecture 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...) Anticiper par la suite en lisant section par section et entre chaque ancrage. 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 coté de lui à l'endroit prévu, il a disposé correctement l'écheveau de corde sur le tapis.	
Je pense à	nettoyer mes chaussons	
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 1 ^{er} ancrage.	

	je sais enrayer ma chute et l'amortir lors de la réception.	
	qu'il faut que je modère l'usage de la magnésie.	
Je dois	éviter de mousquetonner ma corde à bout de bras, lors des 3 premiers ancrages (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 doit 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.	
	descendre en moulinette en prenant la position qui m'aide à gérer ma descente et contrôler mon partenaire.	

Date :		
Validation « Grimper en tête »		
Nom du cadre :	Prénom :	Qualité :
Signature :		

D'une façon générale

Je sais	utiliser différents freins d'assurage (mécaniques et non mécaniques).	
	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	
	prendre soin de la corde et du matériel qui m'est prêté.	
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'assurage	
	l'effet poulie	

Niveau de performance en tête

Je grimpe à vue des voies de niveau: 6a	
Je grimpe à vue des voies de niveau supérieur :	

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

