

UNITE DE FORMATION A L'AUTONOMIE sur SAE

Club : CAF Aravis	
Nom :	Prénom :

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.

Me préparer	
Je sais	ajuster mon baudrier et serrant 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 en 8 en veillant à passer la corde dans tous les points d'encordement et à nouveau le tricoter complètement.
	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 sur nos actions.
Assurer un partenaire.	
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 cuissard. Je fais aussi ce contrôle dans le cas où j'utiliserais un MS à fermeture automatique.
	gérer la corde et le frein avec une bonne coordination de mes mains et des actions pertinentes correspondant aux évolutions de mon partenaire.
	préparer et disposer la corde à mon coté afin qu'elle se déroule facilement, sans nœud et emmêlage, pendant toute la durée de l'escalade.
	parer 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 en étant prêt à : <ul style="list-style-type: none"> • alimenter suffisamment mon frein en corde • coordonner cette action par un pas en avant.
Je sais	repandre le mou de la corde après son mousquetonnage.
	le bloquer pendant une courte durée.
	par un assurage dynamique, freiner et arrêter la chute de mon partenaire.
	le faire descendre 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 !
Je dois	rappeler la corde en tirant le brin sur lequel mon partenaire était encordé.
Validation « Assurer un partenaire »	

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'assurage et la corde suivant les indications du fabricant.
Je sais	déterminer le cheminement de la voie.
	jusqu'à la hauteur du 2 ^{ème} ancrage, lire et décoder le passage afin de distinguer les prises de mains des prise de pieds et le faire ensuite 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 dois	lui demander de me parer.
Je dois	éviter de mousquetonner ma corde à bout de bras, surtout au niveau du 2 ^{ème} ancrage.
	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 passer de la paroi vers mon encordement.
Je sais	utiliser le système installé au relais de fin de voie qui me permettra de 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.
Validation « Grimper en tête »	

Validation « Grimper en tête sur SAE en étant Autonome »

Nom du cadre:

Prénom :

Qualité :

Signature :

Date :

Nom du Président:

Prénom :

Signature :

Date :

Cachet du Club