

NOM:	
Prenom :	

TRINITE SPORT ESCALADE

évaluation jusqu'au secu orange -pass Brea et creneaux autonome :

Mettre correctement mon harnais	
Je prends soin de m'échauffer et de m'étirer	
Passer ma corde aux points d'encordement, tresser le huit et finir par un nœud d'arrêt le plus pres possible	
Preparer correctement la corde et toujours sécuriser le brin de corde libre par un nœud en bout de corde	
Installer le systeme d'assurance, positionner et verrouiller le mousqueton de sécurité.	
Vérifier mon partenaire et se faire vérifier par mon assureur, double verification	
Attendre le feu vert du cadre pour grimper (jaune seulement)	
Parer ou demander au cadre (jaune) une parade si j'en éprouve le besoin jusqu'à la première dégainé.	
Assurer la montée du grimpeur (5Temps) en moulinette et sa descente à vitesse modéré	
Me positionner près de la SAE mais hors de la zone de chute des grimpeurs	
Assurer en anticipant (donner et reprendre de la corde en fonction de la progression)	
Etre conscient de la responsabilité d'assureur, etre concentré sur la grimpe et l'assurance pour une gestion autonome	
Bloquer le grimpeur à sa demande, en cas de chute et en fin de voie	
Jamais distraire un grimpeur dans une manœuvre de sécurité, rester calme et concentré.	
Communiquer avec mon assureur en utilisant un vocabulaire adapté	
Ne pas stationner sous les grimpeurs et ne pas grimper au-dessus des autres	
Ne jamais laisser ma corde derrière la jambe	
Me réceptionner : savoir chuter et amortir la réception d'un petit saut en moulinette puis en tête	
Freiner une chute de facon dynamique	
Trouver une position confortable pour mousquetonner, Position de Moindre Effort	
Mousquetonner obligatoirement ma corde dans toutes les dégaines, dans le bon sens.	
Placer correctement ma corde dans le système de relais	
Je redescends en position correcte me confie à la corde en verifiant que l'assureur est prêt, recupere les degaines	
Je grimpe en haut du mur, je me déplacer en hauteur en maîtrisant le risque de chute.	
J'apprend à me déplacer avec aisance en oblique et à faire confiance à l'assureur	
Utiliser une prise oblique et aller chercher une autre prise éloignée	
Enchaîner des voies en tete de niveau 5b aux profils variés	
Réussir mes blocs de niveau 4a en utilisant des poussées sur une jambe, croisées de mains, jeté	
Respecter les consignes et les regles	
J'apprend à entretenir mes chaussons	
Lover une corde, prendre soin du matériel et le ranger en fin de séance	
Préserver la propreté de la salle et éviter le gaspillage	